

สุวฑฺฒโนวาท



ด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
det Phra Ñāṇasaṁvara, The Supreme Patriarch of Thailand.



พระสังฆราชาเศียรพาท

อินทรวิเชียรฉันท์ ๑๑

บรรชุมกระพุ่มหัต — ถนมัสการองค์
สมเด็จประมุขสงฆ์ วรสังฆราช
เนื่องในสมัยอัน ประลุวันพระชันษา
ถ้วนทัดพระศาส า ลุอสีติสมบูรณ์
ตรึกคุณอดุลเด่น นรเห็นและเทิดทูน
คือเทศนาพูน วรบทและรสธรรม
จูงชนกุศลสรรค์ ละประชันเผชิญกรรม
มั่นในพิสัยนำ นิรทุกข์สถาผล
ทรงวัตรจรรยา สมณาธิคุณดล
ปวงสาธุชนยล ลุปสาทศรัทธา
พร้อมรับสดับวาท อนุศาสน์วราภา
พบผลกุศลสา — รพิสิฐพิศาลศรี
ทรงพร้อมขจัดมาร — ะ ประหารพระบาลี
บิดเบือนพระคัมภีร์ วิปริตอหังการ์
คาบนี้มหามง — คลทรงพระวัสสา
ทรงคุณวิบูลบา — รมิสาธุชนหวัง
เพื่อทรงเจริญชน — มสกนธทรงพลัง
เป็นแก่นสกลสัง — ฆพิศุทธ์พระศาสนา
สรวมพรพระไตรรัต — นขจัดพระโรคา
แผ้วมารอมิตรสา — กลสูญสลายไป
ทรงอายุพลพรร — ณนิรันดร์นิรามัย
โปร่งพูนพระคุณใน คติทรงประสงค์ เทอญ ฯ





สุวฑฺฒโนวาท



ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

จัดพิมพ์ถวายพระกุศลแด่

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๓๖

พิมพ์ที่ พรศิวการพิมพ์
๑๘๔/๑๐ ลาดพร้าว ๘๗
กทม. ๑๐๓๑๐ โทร. ๕๓๘๘๑๒๗
จารุพรรณ วันทนทวี ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

คำนำ

หนังสือเรื่อง **"สุวฑฺฒโนวาท"** เล่มนี้ ได้นำเอาโอวาทของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สมัยที่ดำรงสมณศักดิ์ที่ "สมเด็จพระญาณสังวร" ระหว่างเดือน ก.ค. ๒๕๒๙-มี.ค.๒๕๓๐เป็นโอวาทที่แสดงเรื่องพระธรรมคุณตามลำดับบท ในแต่ละบทจะมีการยกเอาธรรมะข้ออื่นมาเป็นองค์ประกอบ ทำให้ทราบอรรถาธิบายธรรมหลายระดับ เนื่องจากข้อความในแต่ละตอนยาวมาก จึงได้ตัดมาเป็นตอน ๆ ในขณะเดียวกันข้อความแต่ละตอน มีความเกี่ยวเนื่องกันในส่วนของตนช่วยให้ผู้อ่านได้รับความรู้ความเข้าใจในประเด็นหลัก ๆ ของเรื่องนั้น ๆ ได้ตามตามสมควร กอปรกับเป็นการทำงานในลักษณะเร่งด่วน เพื่อให้ทันงานฉลองพระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา ที่คณะรัฐบาล กรรมการมหาเถรสมาคม วัดบวรนิเวศวิหาร และศิษยานุศิษย์ ผู้เคารพนับถือในเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้พร้อมใจกันจัดให้มีขึ้น ตั้งแต่วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ จนถึงวันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ งานนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงกรุณาโปรดฯรับไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ อันนำมาซึ่งความปีติโสมนัสแก่ทุกฝ่ายที่ร่วมกันจัดงานในครั้งนี้

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ซึ่งได้จัดตั้งขึ้นโดยความร่วมแรงร่วมใจของพุทธบริษัททั้งฝ่ายคฤหัสถ์และบรรพชิต เพื่อทำกิจกรรมเกี่ยวกับการให้การศึกษา การเผยแผ่ การปฏิบัติธรรม และการปกป้องรักษาพระพุทธศาสนา ในฐานะที่เป็นศาสนาประจำชาติไทย ให้ดำรงคงอยู่คู่ชาติบ้านเมืองตลอดไปนั้น

เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ในสมัยที่ดำรงสมณศักดิ์ที่สมเด็จพระญาณสังวร ได้เป็นประธานในการจัดสร้างและเป็นประธานกรรมการอำนวยการศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย จนเกิดเป็นกองทุนในกวรทำงานจำนวนหนึ่ง มีอาคารทำงานชั่วคราวจากการประทานของพระองค์ในฐานะเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร และมีพื้นที่จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยเป็นการถาวร ๕๘๑ ไร่ ณ ตำบลหน้าไม้ อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ซึ่งในขณะนี้รัฐบาลได้ให้การสนับสนุนเงินจำนวนหนึ่งเป็นค่าก่อสร้าง ผลงานทั้งหมดล้วนสืบเนื่องมาจากพระบารมีแห่งเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช นับแต่สมัยที่ยังไม่ได้รับการสถาปนาเป็นสมเด็จพระสังฆราชจนถึงปัจจุบัน และหวังว่าคงได้อาศัยพระบารมีของพระองค์ท่านตลอดไป

ในวโรกาสพิเศษที่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๘๐ พระพรรษา ในวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ นี้

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย อาศัยความสำนึกถึงคุณูปการอย่างล้นพ้น ที่ทรงมีต่อศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา คณะกรรมการ การจัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนามาโดยลำดับ ปรารถนาที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อพระองค์ท่าน ด้วยการนำเอาพระโอวาทของพระองค์ท่านมาเผยแพร่ เพื่อถวายให้พระองค์ทรงแจกแก่สาธุชน พระเถรานุเถระที่มาแสดงมุทิตาจิต ถวายสักการะในวโรกาสพิเศษนี้

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเห็นเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ดำรงพระชนม์อยู่ได้นาน ๆ เพื่อเป็นหลักชัยแห่งพระพุทธศาสนา คณะสงฆ์ พุทธศาสนิกชนยิ่ง ๆ ขึ้นไป และหวังเป็นอย่างยิ่ง พระโอวาทที่ได้ตัดมาเป็นตอน ๆ รวม ๑๐๘ ตอนนี้ แต่ละตอนจะสามารถให้ความรู้ความเข้าใจ ความศรัทธาเลื่อมใส และแนวทางในการปฏิบัติธรรมระดับต่าง ๆ ของสาธุชนผู้สนใจในธรรมได้ตามสมควร

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย
ตำหนักล่าง วัดบวรนิเวศวิหาร

๓ ตุลาคม ๒๕๓๖

๏ **ธัมมะ** หรือ **ธรรม** นั้น คือสัจจะ ความจริง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงสั่งสอน แตธัมมะที่ทรงสั่งสอนนั้น ได้ทรงสั่งสอนเฉพาะที่ผู้ฟังซึ่งเป็น **เนยยะ** คือผู้ที่พึงทรงแนะนำได้จะพึงรู้พึงเห็นได้ และมีเหตุที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ และอาจที่จะทำให้ผู้ฟังซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติบรรลุถึงผลได้จริงตามควรที่ปฏิบัติอันเรียกว่ามีปาฏิหาริย์ คือทรงสั่งสอนได้จริง และปฏิบัติได้ผลจริง ฉะนั้นจึงพึงเข้าใจคำว่า **"ปาฏิหาริย์"** ในพุทธศาสนา ว่าหมายถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสสอนให้รู้ได้ ให้เห็นได้ และปฏิบัติให้ได้รับผลสมจริงได้ คือ ได้รับผลที่เป็นประโยชน์ เป็นปัจจุบันบ้าง เป็นภายหน้าบ้าง เป็นผลอย่างยิ่งให้พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงบ้าง ลักษณะที่ตรัสสอนได้ดังนี้เรียกว่า เป็นปาฏิหาริย์ คือได้ผลสมจริง เป็นเหตุกำจัดข้าศึกคือกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้จริง

๏ อันคำว่า **ธรรม** หรือ **ธัมมะ** นั้น เปลว่า ทรงไว้ คือทรงตนเอง หรือว่าทรงภาวะของตนไว้ได้มีความหมายเป็นอธิบายที่พระอาจารย์ได้เสดงเพิ่มเติมไว้อีกก็คือ หมายถึงสภาพที่เป็นจริง ดังเช่นที่ได้มีตรัสแสดงไว้ว่า ธัมมะเป็นกุศลคือส่วนดี ธัมมะเป็นอกุศลคือส่วนชั่ว และธัมมะเป็นอพยากฤตคือเป็นกลาง ๆ ไม่ว่าดีไม่ว่าชั่ว ดั่งนี้ ก็หมายถึงสภาพ คือมีความทรงอยู่ของตน ความดำรงอยู่ของตน ความมีความเป็นของตนความจริง และก็ใช้ในความหมายถึงลักษณะ

ดังที่กล่าวมานี้ในความหมายต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างก็เรียกว่าธัมมะได้ทั้งนั้น

◘ **"พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร"** ก็ว่า "ตรัสรู้ธรรมหรือธัมมะ" ก็หมายถึงสัจจะที่เป็นของจริงแท้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้สัจจะ หรือจะเรียกว่า **สัจจธรรม** ควบกันก็ได้ คือธัมมะ หรือสภาพ สภาวะที่เป็นของจริงของแท้ เพราะฉะนั้นธัมมะจึงหมายถึงสัจจธรรม ธัมมะที่เป็นสัจจะคือของจริงของแท้

◘ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ทรงสั่งสอนอะไร ก็กล่าวทรงสั่งสอนธัมมะอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้นธัมมะที่ทรงสั่งสอนนี้จึงหมายถึงศาสนาคือคำสอน ก็เรียกว่า **ศาสนธรรม** ธัมมะคือคำสอน หรือธัมมะคือคำสั่งสอน เพราะฉะนั้น เมื่อย่อเข้าแล้ว จึงย่อธัมมะได้เป็น ๒ คือ สัจจธรรม ธัมมะคือสัจจะที่เป็นของจริงของแท้ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และศาสนธรรม ธัมมะคือคำสอนหรือคำสั่งสอนของพระองค์ อันเรียกว่า ศาสนาหรือพุทธศาสนา

◘ อรรถะคือความของคำว่าธัมมะ จึงหมายถึงของจริงของแท้ดังที่กล่าวมา และเมื่อจริงแท้อย่างไร ก็ย่อมคงตัวหรือทรงตัวอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น เมื่อกล่าวเป็นกลาง ๆ แล้ว จึงคลุมไปได้ทั้งหมดดังที่กล่าวมาข้างต้น

กุสลา ธัมมา ธัมมะที่เป็นกุศลคือส่วนดี ซึ่งเป็นส่วนดีจริงก็เป็นธรรม คือเป็นส่วนที่ดีจริง

อกุศล ธัมมา ธัมมะที่เป็นอกุศลคือส่วนชั่ว ส่วนชั่วก็เป็นธรรมเหมือนกัน คือว่าคงเป็นส่วนชั่วคงตัวเป็นสวนชั่ว

อพยากตา ธัมมา ธัมมะที่เป็นอพยากฤต คือไม่ว่าดีไม่วาชั่ว เป็นกลาง ๆ ก็คงตัวเป็นกลาง ๆ อยู่ตามสภาพคือตามภาวะของตน

เพราะฉะนั้น เมื่อว่าเป็นกลาง ๆ ดั่งนี้ จึงคลุมไปได้ทั้งฝ่ายดีทั้งฝ่ายชั่วทั้งฝ่ายกลาง ๆ

๒ **"ศาสนา"** นั้น แปลกันว่าคำสั่งสอน คำสั่งนั้นก็หมายถึง **วินัย** คือพระพุทธบัญญัติที่ตรัสห้ามไม่ให้กระทำบ้าง อนุญาตให้กระทำบ้าง คำสอนก็คือ **พระธรรม** อันเป็นคำสอนสำหรับที่จะขัดเกลาอัธยาศัย จิตใจพร้อมทั้งความประพฤติ ให้ละความชั่ว กระทำความดี ให้ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสต่าง ๆ

๒ **ปริยัติธรรม** ธัมมะที่พึงเล่าเรียน อันได้แก่ที่พึงตั้งใจสดับตรับฟัง ตั้งใจอ่าน ตั้งใจท่องบ่นจำทรงตั้งใจพิจารณาขบเจาะด้วยทิฏฐิ คือทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ก็หมายถึงศาสนธรรม ธัมมะคือคำสั่งสอนนั่นเอง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงสอนด้วยพระโอษฐ์ ก็ตั้งใจสดับตรับฟังด้วยเงี่ยหูตั้งใจฟัง และต่อมาในปัจจุบันเมื่อมีหนังสือก็ตั้งใจอ่าน

เมื่อฟังหรืออ่านก็ตั้งใจทองบ่นจำทรง และก็ตั้งใจพิจารณาขบเจาะด้วยทิฏฐิ คือทำความเข้าใจให้ถูกต้องในพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ เพราะฉะนั้น ศาสนธรรมคือพระธรรมวินัยที่ทรงสั่งสอน จึงเรียกว่าเป็นปริยัติธรรม ธัมมะที่เป็นปริยัติคือที่พึงเล่าเรียน

๒ เมื่อตั้งใจสดับตรับฟังแล้ว ก็นำมาประพฤติปฏิบัติทางกายทางวาจาทางใจ ให้เป็นธรรมเป็นวินัยขึ้นมาที่กายที่วาจาที่ใจ จึงเป็น **ปริยัติธรรม** ตั้งขึ้นที่กายที่วาจาที่ใจ จะต้องนำมาปฏิบัติทางกายทางวาจาทางใจให้เป็นธรรมวินัยขึ้นที่กายที่วาจาที่ใจ หรือว่าให้เป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญาขึ้นที่กายที่วาจาที่ใจ ให้กายวาจาใจเป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญา ดั่งนี้จึงจะเป็นปฏิบัติธรรม เป็นอันว่าได้มีปฏิบัติธรรมตั้งขึ้นที่กายที่วาจาที่ใจ ในขั้นนี้ก็พึงทำความเข้าใจว่าปริยัติธรรมนั้นตั้งอยู่ในความจำ ในความเข้าใจ ถ้าหากว่ายังเป็นพระธรรม ที่เป็นตัวอักษรอยู่ในเล่มหนังสือ เช่นหนังสือพระธรรมที่วางอยู่ในตู้ จะเป็นพระไตรปิฎกก็ตามเป็นตำราธัมมะต่าง ๆ ก็ตาม หรือวางอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง นั่นก็เป็นหนังสือพระธรรม ยังไม่เป็นปริยัติธรรมขึ้นที่ตนเองจะเป็นปริยัติธรรมขึ้นที่ตนเองนั้น ก็จะต้องตั้งใจสดับตรับฟังอาจารย์สั่งสอน ตั้งใจอ่าน ตั้งใจท่องบ่นจำทรงให้จำได้ตั้งใจพิจารณาขบเจาะด้วยทิฏฐิ ความเห็น ก็คือทำความเข้าใจให้ถูกต้อง และตั้งอยู่ในความเข้าใจ นี่จึงจะเป็นปริยัติธรรม แต่ว่าเพียงจำได้และเข้าใจ ยังไม่เป็นปฏิบัติธรรม

๒ เมื่อปฏิบัติก็ย่อมจะได้รับผลของความปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้น เป็นการที่ยกตนให้พ้นจากโลกที่เป็นฝ่ายชั่ว หรือว่าให้พ้นจากความชั่ว ขึ้นมาสู่ความดีโดยลำดับ จนถึงบรรลุถึงโลกที่สูงขึ้น ๆ คือเป็นส่วนที่ดีขึ้น ๆ จนถึงพ้นโลก อันหมายถึงว่าพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ เพราะว่าโลกนั้นแม้จะเป็นโลกส่วนละเอียดส่วนสูง ก็ยังมีกิเลสมีกองทุกข์ และยังเป็นประโยชน์ปัจจุบันบ้าง ประโยชน์ภายหน้าบ้าง ต่อเมื่อได้ยกตนให้สูงขึ้น ๆ จนพ้นกิเลสพ้นกองทุกข์ได้ ก็เรียกว่า **"พ้นโลก"** พ้นโลกในใจของตนเองดั่งนี้ก็เรียกรวบยอดว่า **ปฏิเวธธรรม** ธัมมะคือความรู้แจ้งแทงตลอด อันหมายถึงว่ารู้แจ้งในสัจจธรรม

๒ ธัมมะที่พระพุทธเจ้าตรัสอันมีลักษณะดังกล่าวนี้ พระอาจารย์ก็ได้แสดงความหมายไว้ เป็นต้นว่าที่ว่างามในเบื้องต้น ก็คือทรงแสดงศีล งามในท่ามกลาง ก็คือทรงแสดงสมาธิ งามในที่สุด ก็คือทรงแสดงปัญญา หรือว่าถ้าเป็นธัมมะมากกว่า ๓ ข้อขึ้นไป เช่น ศีล สมาธิ นั่นเอง ทรงแสดงธรรมในข้อที่ควรรู้ควรเห็น มีเหตุอันผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ และมีปาฏิหาริย์คือว่า ปฏิบัติได้ผลสมจริงตามที่ทรงสั่งสอน คือปฏิบัติให้บรรลุถึงประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือ มรรค ผล นิพพานได้

๒ ธัมมะที่ทรงแสดงนั้นเป็นธัมมะที่เข้าในลักษณะที่เรียกว่า **สันทัสสนา** คือทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงได้ **สมาทปนา** ทำให้เกิดความคิดสมาทาน คือรับมาปฏิบัติ **สมุตเตชนา** เตือนใจให้เกิดความอุตสาหะ ขะมักเขม้นในอันที่จะปฏิบัติ **สัมปหังสนา** ทำให้บังเกิดความรื่นเริงในการฟังในการปฏิบัติ .เตทั้งนี้ก็ต้องหมายความว่า ผู้ฟังจะต้องมีความตั้งใจฟัง และธัมมะที่ฟังนั้นก็เหมาะสมกับอัธยาศัยจิตใจ เหมาะสมแก่พื้นภูมิของจิตใจที่เรียกว่า เหมาะสมแก่อินทรีย์ของบุคคล

๒ ถ้าไม่มีลักษณะเป็น **สันทิฏฐิโก** ก็ไม่ทรงสั่งสอน แม้จะมีผู้มาถามก็ไม่ตรัสตอบ ไม่ตรัสพยากรณ์ ดังเช่นที่แสดงไว้ถึงปัญหาที่พระพุทธเจ้าไม่ตรัสตอบไว้ ๑๐ ข้อ ยกตัวอย่างขึ้นมาเพียงบางข้อคือปัญหาที่ถามว่า โลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุดหรือโลกไม่มีที่สุด ก็เป็นทำนองปัญหาเรื่องการสร้างโลกหรือการสิ้นสุดแห่งโลก จึงหมายถึงโลกคือพื้นพิภพอันนี้เรียกว่า โอกาสโลก โลกคือพื้นพิภพอันนี้ เที่ยงหรือไม่เที่ยง มีที่สุดหรือไม่มีที่สุดอย่างไร ปัญหาเหล่านี้พระพุทธองค์ไม่ตรัสตอบเพราะว่าไม่ให้สำเร็จประโยชน์อะไร ไม่ทำให้สิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้อย่างไร เพราะว่าไม่มีผู้ฟังที่จะได้ความรู้ความเห็นได้ด้วยตนเอง ถ้าตรัสตอบไปก็เพียงแต่ว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อเท่านั้น ถ้าไม่เชื่อและเกิดความลบหลู่ขึ้น ก็เป็นการที่ไม่เชื่อในพระปัญญา

ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ไมเป็นกุศลเพิ่มขึ้นอีก เพราะว่าไม ทำให้ผู้ฟังได้ความรู้ความเห็นขึ้นด้วยตนเอง

๒ ได้ตรัสไว้แก่โรหิตัสสเทพบุตรว่า "พระองค์ทรง บัญญัติโลก บัญญัติโลกสมุทัย เหตุเกิดโลก บัญญัติโลก นิโรธ ความดับโลก บัญญัติโลกนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อ ปฏิบัติให้ถึงความดับโลก ในกายอันยาววาหนึ่ง มีสัญญา มีใจครองนี้" ดั่งนี้ โลกที่พระองค์ทรงบัญญัตินี้ พระองค์ ได้ถึงที่สุดของโลกแล้วจึงได้ทรงแสดงสั่งสอน ทรงตรัสรู้ เป็นพระพุทธะ ก็เพราะได้ตรัสรู้ถึงที่สุดของโลกในภายใน และก็ตรัสแสดงชี้แจงเปิดเผยกระทำให้แจ้ง โลกที่ทรงบัญญัติ ไว้ทั้ง ๔ นี้ก็คือ **อริยสัจ** ทั้ง ๔ นั้นเอง

๒ คนที่เข้าโรงเรียนตั้งแต่ขั้นอนุบาลเป็นต้นขึ้นมา ก็ ต้องเรียนเอง แล้วก็รู้เอง ตั้งแต่ ก ข ค ง เป็นต้นขึ้นมา จะเรียนแทนกันไม่ได้ มารดาบิดาที่ส่งลูกเข้าโรงเรียน ก็ส่ง อุปกาะต่าง ๆ เช่นนำเด็กเข้าสู่โรงเรียน ให้เครื่องแต่งตัวเป็น นักเรียน หาเครื่องเรียนให้และเครืองอุปกาาะต่าง ๆ ตาม ที่ต้องการ แต่ว่าเด็กที่เป็นลูกหลานนั้นต้องเรียนเอง และ ลูกก็รู้เองเห็นเองตั้งแตต้นมา ดั่งนี้ก็เป็น **สันทิฏฐิโก** เหมือน กัน

๒ บุคคลที่มีราคะ คือจิตใจกำหนัดยินดี ถูกราคะครอบงำ มีใจที่ถูกราคะจับไว้ได้ยึดไว้ได้ ย่อมคิดเพื่อเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียนเบียดผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งสองบ้าง ย่อมเสวยทุกขโทมนัสทางใจบ้าง ย่อมประพฤติทุจริตทางกายบ้าง ประพฤติทุจริตทางวาจาบ้าง ประพฤติทุจริตทางใจบ้าง ย่อมไม่เห็นประโยชน์ตนบ้าง ไม่เห็นประโยชน์ผู้อื่นบ้าง ไม่เห็นประโยชน์แม้ทั้งสองบ้าง บุคคลที่ละราคะได้แล้ว ย่อมไม่คิดอย่างนั้น คือไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนทั้งสอง ไม่ต้องเสวยทุกข์โทมนัสทางใจ ไม่ประพฤติทุจริตทางกาย ทางวาจาทางใจ ย่อมเห็นประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสอง

๒ ผู้ที่โทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง ถูกโทสะครอบงำ มีใจถูกโทสะจับยึดไว้ได้ ย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งสองบ้าง ย่อมเสวยทุกข์บ้าง ย่อมไม่เห็นประโยชน์ตน ไม่เห็นประโยชน์ผู้อื่น ไม่เห็นประโยชน์ทั้งสอง บุคคลผู้ที่ละโทสะได้แล้ว ย่อมไม่คิดอย่างนั้น คือไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนทั้งสอง ไม่ต้องเสวยทุกข์โทมนัสทางใจ ไม่ประพฤติทุจริตทางกายทางวาจาทางใจ ย่อมเห็นประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสอง

๒ ผู้ที่มีโมหะ ความหลง ถูกความหลงครอบงำ มีใจอันความหลงจับยึดไว้ได้ ย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง คิดเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง คิดเพื่อเบียดเบียนทั้งสองบ้าง ย่อมเสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้าง ย่อมประพฤติทุจริตทางกายบ้าง ประพฤติทุจริตทางวาจาบ้าง ประพฤติทุจริตทางใจบ้าง ย่อมไม่เห็นประโยชน์ตนไม่เห็นประโยชน์ผู้อื่น ไม่เห็นประโยชน์ทั้งสอง ผู้ที่ละโมหะคือความหลงได้ย่อมไม่คิดอย่างนั้น คือไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนทั้งสอง ไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสทางใจ ไม่ประพฤติทุจริตทางกายทางวาจาทางใจ ย่อมเห็นประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสอง

๑ เมื่อบุคคลเป็นผู้ที่มีจิตใจเป็นอย่างไร และมีความประพฤติอันสืบเนื่องมาจากจิตใจเป็นอย่างไร ทุกคนก็ย่อมรู้เห็นเอง ไม่ใช่แต่ในทางดีเท่านั้น แม้ในทางชั่วก็รู้เห็นได้เอง คือเมื่อได้ฟังคำสั่งสอนของพระองค์ที่ตรัสแสดงชี้แจงดังที่ยกมานี้ และน้อมเข้ามาพิจารณาดูตนเองว่าเป็นอย่างไร ก็ย่อมจะเห็นได้ แม้เมื่อตนเองมีจิตใจอันเมื่อประพฤติทุจริตทางกายทางวาจาทางใจ ตนเองก็ย่อมรู้ว่าจิตใจของตนกำลังโลภกำลังโกรธกำลังหลง กำลังมีราคะมีโทสะกำลังมีโมหะ และกำลังกระสับกระสายเดือดร้อน เพราะถูกกิเลสแผดเผาใจของตัวเองให้กระสับกระส่ายให้วุ่นวาย

๒ เมื่อประพฤติทุจริตทางกายทางวาจาทางใจอย่างไร ตนเองก็ย่อมรู้ว่าเรากำลังทำนั้น กำลังทำนี่ กำลังพูดนั่น กำลังพูดนี้ กำลังคิดนั่นกำลังคิดนี่ ซึ่งล้วนเป็นทุจริตคือเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็ย่อมรู้ได้ดังนี้ในเมื่อน้อมใจเข้ามาเพื่อรู้และเมื่อมีสติกำหนดพิจารณาดู ก็ย่อมจะรู้ได้ว่า ในขณะที่กำลังมีจิตใจถูกกิเลสครอบงำ กำลังประพฤติทุจริตต่าง ๆ นั้น ย่อมไม่มีปัญญาที่จะรู้จักว่านี่ดีนี่ชั่ว นี่เป็นประโยชน์ตน นี่เป็นประโยชน์ผู้อื่น นี่เป็นประโยชน์ทั้งสอง ย่อมจะไม่รู้จัก ย่อมจะสำคัญผิดว่า สิ่งที่ตนกำลังคิดกำลังพูดนั่นแหละเป็นที่ดี อาจจะเห็นอย่างนั้น จึงชวนใจให้กระทำทั้งนี้ก็เพราะว่ากำลังถูกกิเลสครอบงำจิตใจอยู่ และกำลังปฏิบัติธรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศลอยู่ จิตใจก็ย่อมมืดมัวไม่ผ่องใส ทำให้ไม่ได้ปัญญาที่จะมองเห็นสัจจะที่เป็นตัวความจริงแต่ว่าเมื่อมาปฏิบัติตามพระธรรมที่ทรงสั่งสอนปฏิบัติละราคะหรือโลภ ละโทสะ ละโมหะ ละบาปอกุศลทุจริตกายวาจาใจ เป็นตัวศีลและเป็นสมาธิขึ้นมา จิตใจจะผ่องใสสะอาด เมื่อจิตใจผ่องใสสะอาดก็ย่อมจะได้ปัญญามองเห็นว่าสัจจะคือความจริงเป็นอย่างไร ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านประโยชน์ทั้งสองเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นตัวปัญญาย่อมจะได้ปัญญาขึ้นในเมื่อจิตบริสุทธิ์สะอาดอันสืบเนื่องมาจากศีล เหล่านี้ต้องเป็น **สันทิฏฐิโก** คือที่จะต้องเห็นด้วยตัวเองทั้งนั้นโดยที่ตั้งจิตกำหนดเข้ามาดูให้รู้จักธัมมะด้วยตนเอง ทั้งที่เป็นฝ่ายอกุศล ทั้งที่เป็นฝ่ายกุศล ก็เป็นสันทิฏฐิโก **ด้วยกันทั้งนั้น**

๒ การปฏิบัติใน **สติปัฏฐาน** ตั้งสติกำหนดพิจารณากายเวทนาจิตธรรมก็เชนเดียวกันเพราะทั้ง ๔ ข้อนี้ย่อมมีอยู่ในกายอันยาวว่า มีสัญญามีใจครองนี้นั้นเอง ไม่ใช่มีที่ไหน เมื่อตั้งสติกำหนดเข้ามาดูกาย ก็ย่อมจะเห็นกายว่ามีอยู่ กำหนดเวทนา ก็ยอมจะเห็นวาเวทนามีอยู่ กำหนดจิต ก็ย่อมจะเห็นว่าจิตมีอยู่ กำหนดธรรม ก็ยอมจะเห็นวาธรรมมีอยู่ ยกตัวอย่างตามพระสูตรที่ได้ยกมาอ้างนั้นในบางคราวมีราคะหรือกำลังมีโลภะอยางนี้ ๆ กำลังมีโทสะอย่างนี้ ๆ กำลังมีโมหะอย่างนี้ ๆ ก็เป็นอันว่าได้รู้จักอกุศลธรรมในตนเอง ว่าตนเองกำลังปรากฏมีอกุศลธรรมคือกิเลสดังกลาว และถ้าหากวากิเลสเหล่านี้ก่อให้เกิดเจตนาคือความจงใจที่จะประกอบกรรมเป็นอกุศลทางกายทางวาจาทางใจต่าง ๆ มีสติกำหนดดูก็ย่อมจะรู้ว่า ย่อมจะเห็นว่าเรากำลังมีเจตนาคือความจงใจอย่างนี้ ๆ นี้เป็นอันว่าได้รู้จักอกุศลธรรมในจิตของตน

๒ คราวนี้เมื่อมากำหนดดูจิต จิตของตนในขณะที่กำลังมีกิเลสดังกล่าวนั้น ก็ย่อมจะรู้จะเห็นจิตของตนว่ากำลังดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย เร่าร้อนอยู่ด้วยอำนาจของกิเลสที่บังเกิดขึ้นในจิต ย่อมจะรู้จักจิตของตนว่าเป็นอย่างดี ๆ คราวนี้เมื่อมาดูเวทนาว่าเป็นอย่างไร ก็ย่อมจะรู้เหมือนกันมีความกระสับกระส่ายไม่ผาสุก คราวนี้มาดูกายว่ากายของตนเป็นอย่างไร ก็จะเห็นว่าแม้กายของตนนั้นก็

ไม่ปกติเหมือนกัน ตั้งต้นแต่ลมหายใจ ก็จะรู้สึกว่าลมหายใจนั้นก็ไม่เรียบร้อย บางคราวก็ต้องเดินงุ่นง่านไปมาอยู่ นั่งก็กระสับกระส่าย ยืนก็ไม่อยู่เป็นที่ แม้จะนอนก็ไม่เป็นสุข กระสับกระส่าย เพราะฉะนั้น อาการทางกายนั้นก็เป็นอาการที่ไม่ปกติเพราะฉะนั้น หากกำหนดดูที่กายของตนในขณะดังกล่าวก็จะเห็นว่าเป็นอย่างนี้ กายก็เป็นไปทางอกุศล เวทนาก็เป็นไปทางอกุศล จิตก็เป็นไปทางอกุศล เพราะมีอกุศลธรรมบังเกิดขึ้นในจิต

๒ คราวนี้ถ้าเป็นไปตรงกันข้าม ในขณะที่มีอกุศลธรรมบังเกิดขึ้นในจิต เช่นว่ามีศีลคือตัววิรัติเจตนาบังเกิดขึ้นในจิต มีสมาธิ มีสติบังเกิดขึ้นในจิต มีปัญญาที่เป็นตัวความรู้ความเห็นปลอดโปร่งบังเกิดขึ้นในจิต นี้เป็นกุศลธรรม เมื่อกุศลธรรมบังเกิดขึ้นในจิตดังนี้ กำหนดดูก็ย่อมจะรู้ว่าบัดนี้เรากำลังมีศีล เรากำลังมีสมาธิ มีสติ มีปัญญา มาดูจิตว่าในขณะที่กุศลธรรมบังเกิดขึ้นในจิตนี้ จิตเป็นอย่างไรก็ย่อมจะเห็นวา จิตเป็นจิตที่ปกติมีความสงบมีความสุข สงบราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ หรือว่าละราคะโลภะ โทสะ โมหะได้ แม้ในขณะที่กุศลธรรมบังเกิดขึ้นในจิต จิดมีความสุขสงบ มีความเป็นปกติ ดูเวทนาก็ย่อมจะรู้จะเห็นว่ามีสุขเวทนา มีความเป็นสุขอันเกิดจากความสงบใจสงบอารมณ์ ดูกายก็จะเห็นว่ากายนั้นก็เป็นไปโดยปกติ จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนก็เป็นปกติเรียบร้อย ลมหายใจก็เป็น

ปกติเรียบร้อย ธาตุทั้งหลายในกายนี้ก็เป็นไปโดยเรียบร้อย ไม่มีธาตุใดธาตุหนึ่งหย่อนหรือเกิน ดังนี้ เป็นต้น เพราะฉะนั้น กายก็เป็นไปตามกุศล เวทนาก็เป็นไปตามกุศล จิตก็เป็นไปตามกุศล เพราะฉะนั้น เมื่อมีกุศลธรรมอยู่ในจิตอื่น ๆ ก็ดีหมด เพราะฉะนั้น การที่มาหัดกำหนดพิจารณาดูดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติทั่วไปซึ่งปฏิบัติได้เป็นการประจำวัน และแม้ว่าสามัญชนจะต้องมีฝ่ายอกุศลบังเกิดขึ้นในจิตบ้าง มีฝ่ายกุศลบังเกิดขึ้น แต่เมื่อหัดทำจิตกำหนดดูธัมมะในจิต ดูจิตเอง ดูเวทนาดูกายอยู่เนือง ๆ แล้วหากฝ่ายอกุศลบังเกิดขึ้น ฝ่ายอกุศลนั้นเมื่อถูกเพ่งพินิจขึ้นแล้วก็จะสงบลง ฝ่ายกุศลนั้นหากบังเกิดขึ้นและมีสติกำหนดดูอยู่ ฝ่ายกุศลก็จะตั้งอยู่และจะเจริญยิ่งขึ้น

๒ เมื่อทำดีก็ได้ผลดีทันที เมื่อทำชั่วก็ได้ผลชั่วขึ้นทันที อันผลดีผลชั่วที่ได้ทันทีนี้ ก็คือความเป็นคนดีความเป็นคนชั่ว เมื่อทำดีก็เป็นคนดีขึ้นทันที เมื่อทำชั่วก็เป็นคนชั่วทันที ตนเองจะรู้หรือไม่รู้ ผู้อื่นจะรู้หรือไม่รู้ก็ไม่เป็นเหตุเปลี่ยนแปลงสัจจะคือความจริงดังกล่าวนี้ได้ แต่ว่าผลคือความเป็นคนดีความเป็นคนชั่วดังกล่าวนี้เป็นของละเอียด ถ้าไม่ใช้ปัญญาพิจารณา แม้ตนเองก็ไม่รู้

๏ ธรรมของสัตบุรุษทั้งหลายไม่เข้าถึงชรา คือเก่าแก่ พ้นสมัย แต่เป็นของที่ไม่ชรา ไม่เก่าแก่ ไม่พ้นสมัย ก็คือไม่ตายนั่นเอง เป็นสัจจวาจาที่ดำรงอยู่

๏ **โลกาธิปไตย** โลกเป็นใหญ่นั้น ไม่แน่นอน โลกคือหมู่ชน บางคราวก็ว่าอย่างนั้นดี อย่างนี้ไม่ดี แต่บางคราวก็ว่ากลับกัน ว่าอย่างนี้ดีอย่างนั้นไม่ดี สุดแต่นิยมของหมู่ชน

ส่วนข้อที่ว่าตนเป็นใหญ่นั้นก็ไม่แน่นอนเช่นเดียวกัน บางคราวตนเองก็ว่าอย่างนั้นดีอย่างนี้ไม่ดี แต่บางคราวก็ว่ากลับกัน ว่าอย่างนี้ดีอย่างนั้นไม่ดี ตามความคิดเห็นของตนที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เช่นเดียวกับนิยมของโลกที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา

๏ **ธัมมาธิปไตย** ธรรมเป็นใหญ่นั้น เป็นสิ่งที่แน่นอน คือมุ่งเอาธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริงเป็นใหญ่เมื่อเป็นกุศลธรรมจริง ก็ต้องเป็นกุศลอยู่ตลอดไป เมื่อเป็นอกุศลธรรมจริง ก็เป็นอกุศลอยู่ตลอดไป เมื่อเป็นอัพยากตธรรม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ จริง ก็เป็นอัพยากตธรรมอยู่ตลอดไป ไม่มีเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น

๏ เมื่อเข้าถึง **ธัมมาธิปไตย** ไม่ได้ ก็ทำให้เกิดความสุขความเจริญโดยส่วนเดียวไม่ได้ ต้องเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนกันอยู่ร่ำไป ตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่

เพราะตัณหานั้นเป็นตัวทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ดั่งที่ตรัสแสดงไว้ในอริยสัจทั้ง ๔ เหล่านี้ก็เป็นสัจจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง

๏ มีพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้อีกว่า ทำดีเข้าก็เป็นฤกษ์ดีเวลาเช้า ทำดีกลางวันก็เป็นฤกษ์ดีเวลากลางวัน ทำดีเวลาเย็นก็เป็นฤกษ์ดีเวลาเย็น เพราะฉะนั้น ฤกษ์ดียามดีนั้นจึงขึ้นอยู่แก่การทำดี ทำดีเมื่อใดก็ฤกษ์ดียามดีเมื่อนั้น

๏ เวลาไหนจะทำความดีอย่างไหนนั้น ก็สุดแต่ความเหมาะสมดังที่กล่าว เพราะฉะนั้น จึงต้องเข้าใจในธรรมที่สั่งสอน รู้จักจำแนกแจกแจงให้ถูกต้อง เหมือนอย่างว่าการใช้ยาแก้โรค เมื่อป่วยก็ต้องใช้ยาแก้โรคแต่ว่าจะใช้ยาอย่างไหน แก้โรคอย่างไหน ใช้ในเวลาไหน ก็เป็นรายละเอียดของแต่ละรายซึ่งต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง แต่รวมความเข้าแล้วก็คือว่าใช้ยาแก้โรค ซึ่งเรียกว่าจะต้องใช้กันอยู่ และเวลาเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเดียวกัน และความดีที่ควรทำอยู่เสมอ เช่นเดียวกับที่ควรละความชั่วอยู่เสมอ และควรชำระจิตใจของตนให้ผ่องใสอยู่เสมอนั้น จึงเป็นข้อที่ปฏิบัติไม่จำกัดด้วยกาลเวลาดังที่กล่าวแล้ว โดยส่วนรวมคือว่าจะทำอะไรเวลาไหน ก็ให้ดีก็แล้วกันอย่าให้ชั่ว

◘ บางคนเมื่อตั้งใจทำความดีที่เข้าใจว่าเป็นความดี เช่นตั้งใจทำทาน ตั้งใจรักษาศีล ตั้งใจเจริญภาวนา แต่ว่าก็มาบ่นว่า ไม่เห็นจะได้ดีสักทีหนึ่ง คือหมายความว่าไม่เห็นจะบรรลุถึงผลที่ต้องการ เช่นว่าต้องการได้ทรัพย์ก็ไม่ได้ทรัพย์ ต้องการได้ยศได้ตำแหน่ง ก็ไม่ได้ยศได้ตำแหน่งที่นึกว่าตนควรจะได้ ก็ทำให้ท้อใจในการที่จะทำความดี มีเข้าใจกันอยู่อย่างนี้เป็นอันมาก ซึ่งทำให้รู้สึกว่าการประพฤติธรรมนั้นไม่ให้ผล

◘ การที่อธิษฐานขอพรจากพระพุทธรูปที่เข้าใจว่าศักดิ์สิทธิ์ ขอให้เป็นผู้ชนะ ตั้งแต่ชนะในการที่ประชันขันแข่งจำเพาะตัว ๆ ตลอดจนถึงชนะที่เป็นส่วนรวม เช่นว่าชนะสงคราม ครั้นไม่ชนะกลับแพ้ ก็ทำให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าไม่มีประโยชน์ พระธรรมไม่มีประโยชน์ พระสงฆ์ไม่มีประโยชน์ ช่วยให้ชนะไม่ได้ จนถึงเสื่อมศรัทธาในพุทธศาสนา หรือว่าเลิกนับถือพระพุทธศาสนาไปก็มี ด้วยความเข้าใจผิด เพราะฉะนั้น จึงต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

◘ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนว่าทรงมี **พุทธานุภาพ** ให้ผู้นับถือไปรบใครแล้วก็ชนะ หรือว่าไปแข่งขันอะไรกับใครแล้วก็ชนะ มี **พุทธานุภาพ** ที่จะทำให้ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตาย มี **พุทธานุภาพ** ที่จะทำให้พ้นจากผลของกรรมของตนที่จะพึงได้รับ ปัดเป่าให้พ้นจากผลร้ายอันจะเกิดจากกรรม

ที่ตนเองทำไว้ได้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของๆตน ทำกรรมดีจักได้ดี ทำกรรมชั่วจักได้ชั่ว เพราะฉะนั้น ถ้าพระองค์ไปทรงช่วยได้ว่าทำกรรมชั่วแล้วไม่ต้องได้ชั่ว ธรรมที่พระองค์สอนไว้กลับกลายเป็นไม่จริง ไม่ใช่เป็นสัจจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง

๏ กฎของกรรมก็ต้องเป็นกฎของกรรม ต้องเป็นไปตามที่ทรงสอนไว้ แต่ว่าพระพุทธเจ้านั้นได้ **ทรงช่วยทางจิตใจ** เพื่อให้จิตใจได้ที่พึ่ง จิตใจบริสุทธิ์ ให้ประกอบคุณงามความดี ตั้งอยู่ในทานในศีลในภาวนา เป็นต้น อันเป็นบุญซึ่งเป็นที่พึ่งของตน เพราะฉะนั้น แม้ผู้ที่เกิดมาถึงอันจะทำให้ต้องถึงแก่ความตายเมื่อได้พบพระพุทธเจ้า ได้เป็นที่พึ่งทางใจจากพระพุทธเจ้า ได้ศรัทธาปสาทะในพระพุทธเจ้า ได้ดวงตาเห็นธรรมจากธรรมที่ทรงสั่งสอน ก็แปลว่าได้ประสบบุญได้ที่พึ่งของจิตใจแล้ว เมื่อต้องตายไป ก็มีคติดีเป็นที่ไป ให้เป็นสุคติ พระองค์ได้โปรดดังนี้ ไม่ใช่ว่าจะไปโปรดให้เขาพ้นจากผลของกรรมที่เขาจะได้รับ

๏ กรรมที่ใครทำไว้ก็ต้องได้รับผลของตัวเอง ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้เรียกว่าเป็นคำปกาศิต ทำกรรมดีได้รับผลดี ทำกรรมชั่วได้รับผลชั่ว เป็นสัจจวาจา เป็นอมตวาจา เป็นคำปกาศิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง

๏ การที่จะได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นลาภก็ดีเป็นยศก็ดีเป็นต้นนั้น ต้องอาศัยประกอบเหตุที่เป็นปัจจุบัน และก็ต้องประกอบกับเหตุแวดล้อม บุคคลที่แวดล้อมอีกเป็นอันมาก เป็นไปตามทางโลก ตามกระบวนการของโลกที่มีผิดบ้างมีถูกบ้าง ดีบ้างชั่วบ้าง เพราะว่าโลกนั้นเป็นตัณหาธิปไตยกันอยู่

๏ เมื่อต้องการลาภอันใด เช่นว่าต้องการที่จะได้ข้าวก็ต้องทำนา ต้องการที่จะได้ข้าว จะไปทำทานทำศีลทำภาวนา แล้วให้ข้าวงอกขึ้นในนานั้นเป็นไปไม่ได้ จะต้องทำนาจึงจะได้ข้าวขึ้นมา

๏ ทำดีเมื่อใดก็เป็นดีเมื่อนั้น ทำชั่วเมื่อใดก็เป็นคนชั่วเมื่อนั้น ตนเองจะรู้หรือไม่รู้ตนเอง คนอื่นจะรู้หรือไม่รู้ ไม่เป็นประมาณ แต่ว่าเมื่อทำชั่วก็ต้องเป็นคนชั่วขึ้นทันที เมื่อทำดีก็ต้องเป็นคนดีขึ้นมาทันที นี้ในส่วนกรรม ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา

๏ ไม่มีอะไรเข้ามาทำใจที่ละตัณหาอุปาทานให้เป็นทุกข์ขึ้นได้ มนุษย์ก็ทำไม่ได้ เทวดาก็ทำไม่ได้ พรหมก็ทำไม่ได้ ที่จะทำใจที่ละตัณหาอุปาทานนั้นให้เป็นทุกข์ ที่มนุษย์ด้วยกันทำไม่ได้ เทวดาทำไม่ได้นั้น ก็เพราะว่ายังมีตัณหามีอุปาทานอยู่ ในมนุษย์บ้าง ในเทวดาบ้าง ใน

พรหมบ้าง ในมารบ้าง ในวัตถุต่าง ๆ บ้าง จึงต้องมีสิ่งเหล่านี้ตั้งอยู่ในใจ ยึดเอาสิ่งใดเข้ามา ก็มีสิ่งนั้นตั้งอยู่ในใจ ยึดเอาทรัพย์สินเงินทองเข้ามา ทรัพย์สินเงินทองก็ตั้งอยู่ในใจ ยึดเอามนุษย์คนไหนเข้ามา มนุษย์คนนั้นก็ตั้งอยู่ในใจ ยึดเอาเทวดามารพรหมองค์ใดเข้ามาตั้งอยู่ในใจ เทวดามารพรหมองค์นั้นก็มาตั้งอยู่ในใจ จึงอยู่ที่ความยึด

๒ พระพุทธศาสนา ซึ่งตรัสแสดงสัจจธรรมที่ได้ตรัสรู้สั่งสอน ก็เป็นอมตวาจา วาจาที่ไม่ตาย ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า **"สัจจะแล เป็นวาจาที่ไม่ตาย** คือ คำสัตย์ เป็นวาจาที่ไม่ตาย และตรัสไว้ว่า **ธรรมของสัตบุรุษทั้งหลายไม่เข้าถึงชรา คือความแก่ เก่า ชำรุดทรุดโทรม"** ส่วนธรรมที่เป็นปริยัติซึ่งหมายถึงว่าการสดับฟัง การอ่าน การท่องบ่นจำทรง การเพ่งด้วยใจ พินิจพิจารณา ขบเจาะด้วยทิฏฐิลงความเห็นคือทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ซึ่งทรงอยู่ด้วยสัญญา ความจำหมายในใจตน ย่อมประกอบด้วยกาลเวลา เพราะสัญญาคือความจำนั้นไม่เที่ยง ต้องเกิดต้องดับ จำได้ลืมได้ หรือว่าจำได้ตลอดชีวิต สิ้นชีวิตแล้วก็ดับไปพร้อมกับนามรูปที่แตกดับ ในส่วนที่เป็นปริยัติธรรม ก็เป็นสิ่งที่ปฏิบัติเพื่อให้ได้ผล บรรลุถึงภูมิเป็นที่บรรลุ การปฏิบัติที่เป็นเหตุและผลคือการบรรลุ ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ เพราะเมื่อบรรลุถึงภูมิที่บรรลุ การปฏิบัติเพื่อบรรลุ และผลคือการถึง ก็เป็นอันว่าสิ้นสุด

◙ ทำชั่วเมื่อใดก็เป็นคนชั่วขึ้นทันที คือภูมิชั้นภาวะของตนของจิตใจชั่วขึ้นมาทันที ทำดีเมื่อใด ภูมิชั้นของตนก็ดีขึ้นทันที เป็นคนดีขึ้นทันที และเมื่อก่อทุกข์สมุทัยขึ้น คือก่อตัณหาอุปาทานขึ้นในสิ่งใดเมื่อใด ก็เป็นทุกข์ในสิ่งนั้นเมื่อนั้นทันที ดับตัณหาอุปาทานได้เมื่อใด ก็ดับทุกข์ได้ทันทีสืบต่อกันไป

◙ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมนั้น พึงเข้าใจว่า พึงเรียกตนเองนี่แหละให้มาดูก่อน ให้ตนเองเห็นเสียก่อนให้ตนเองรู้เสียก่อน ส่วนการจะเรียกผู้อื่นให้มาดูด้วยการสั่งสอนบอกกล่าวนั้นเป็นเรื่องภายหลัง เพราะฉะนั้น ความสำคัญของคำว่า เอหิปัสสิโก จึงอยู่ที่ตนเองของทุก ๆ คน พึงเรียกตนเองให้มาดู หรือจะพูดว่าจะต้องเรียกตนเองให้มาดูจึงจะเห็น ธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว เป็นธรรมอันผู้ปฏิบัติผู้ได้บรรลุพึงเห็นเอง เป็นธรรมไม่ประกอบด้วยกาลเวลา

◙ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาดูตัวเอง ดูกายดูวาจาดูใจดูจิตตนเองเหมือนอย่างใช้แว่นส่อง ส่องดูหน้าตนเอง ซึ่งคำสั่งสอนของพระองค์ในข้อนี้ ก็ทรงมุ่งถึงให้ใช้ปัญญาของตนเองนี่แหละพิจารณาเหมือนอย่างใช้แว่นส่องพิจารณาหน้าของตนเอง และในการนี้ก็อาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสั่งสอนให้ปฏิบัติดังนี้

๏ เมื่อฟังคำสั่งสอนของพระองค์ ได้ปัญญาความรู้ในคำสั่งสอนของพระองค์ หรือว่าได้ศรัทธาความเชื่อในคำสั่งสอนของพระองค์ ก็นำเอาคำสั่งสอนของพระองค์นี้มาเป็นแว่นส่องพิจารณาที่ตนเอง ตามที่ทรงสั่งสอน นี่แหละการที่เรียกตนให้มาดู โดยใช้แว่นส่องของพระพุทธเจ้าคำสั่งสอนมาเป็นแว่นสำหรับส่องดูตนเอง เหมือนอย่างใช้แว่นสอง ส่องดูเงาหน้าหรือกระจกเงาส่องดูหน้าของตนเอง เมื่อนำมาส่องดังนี้ ก็จะได้มองเห็นตนเองวาเป็นอย่างไร

๏ เมื่อใคร่ปรารถนาจะทำจะพูดจะคิดอะไรก็พิจารณาพิจารณาก่อนว่า การที่จะทำ คำที่จะพูด เรื่องที่จะคิดนั้นเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนหรือไม่ เป็นไปเพือเบียดเบียนผู้อืนหรือไม่ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นหรือไม เป็นอกุศลให้เกิดทุกข์โทษ ให้เกิดทุกข์เป็นวิบาก หรือว่าเป็นกุศลให้เกิดสุขเป็นกำไร ให้เกิดสุขเป็นวิบาก เหมือนอย่างเอาแว่นมาส่องดูหน้าของตน และเมื่อพิจารณารู้ว่า การที่คิดจะทำ คำที่จะพูด เรืองที่จะคิดเป็นไปเพือเบียดเบียนตนเป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นอกุศลให้เกิดทุกข์โทษ มีทุกข์เป็นวิบาก ก็จะเว้นเสียไม่ทำไม่พูดไม่คิด แม้ว่าอาจจะพูดจะทำจะคิดได้ก็ไม่ทำไม่พูดไม่คิด แต่ถ้าไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสอง คือทั้งตนทั้งผู้อื่น เป็นกุศลมีสุขเป็นวิบาก เป็นสุข ก็จงทำ จง

พูด จงคิด แม้ในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดอยู่ ก็ให้พิจารณา ๆ ไปเช่นเดียวกัน

๓ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณา พิจารณาความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจของตนดังนี้ ในกาลทั้ง ๓ คือในกาลก่อนที่จะทำ ในขณะที่กำลังทำ และแม้นทำไปแล้ว อันรวมถึงพูดคิดด้วยเหมือนอย่างใช้กระจกเงาเป็นแว่นส่องหน้ามองดูหน้าของตนเอง เพื่อที่จะได้รู้ว่าหน้าของตนเองเป็นอย่างไร จะตกแต่งอยางไรให้งดงามการใช้แว่นส่องคือปัญญาพิจารณาดูความประพฤติของตนเอง ก็เพื่อที่จะได้รู้ว่าความประพฤติของตนเองเป็นอย่างไรจะได้ตกแต่งความประพฤติของตนเองให้งดงามด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่เป็นฝ่ายกุศล ให้เกิดสุข มีสุขเป็นวิบาก

๓ เมื่อเรียกตนเองให้มาดู ด้วยใช้สติ ฟังกำหนด ใช้ญาณหรือปัญญาพิจารณาตามที่ทรงสั่งสอน ก็ย่อมที่จะเห็นธาตุเหล่านี้ได้ที่ตนเองตามที่ทรงสั่งสอน ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เหลวไหลก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ ธาตุอากาศ เพราะฉะนั้น การนี้จึงเป็นหลักแต่ว่าเป็นธาตุที่มาประชุมกันอยูมารวมกันอยู่เป็นก้อนกายอันนี้ จึงมิใช่

เป็นอัตตาตัวตนตามที่มีสมมติบัญญัติ ว่าเป็นของเรา เป็นเราเป็นตัวตนของเราตามที่ยึดถือกันว่าดังนี้ ความเป็นของเรา ความที่เราเป็นธาตุเหลานี้ หรือธาตุเหล่านี้เป็นอัตตาตัวตนของเรานั้น เป็นอุปาทานคือ ความยึดถือด้วยอำนาจของตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากและเป็นสมมติบัญญัติสำหรับเรียกร้องกัน แต่ความจริงนั้นเป็นสักแต่ว่าธาตุมาประชุมกันอยู่ ไม่ใช่เป็นของเรา เราก็ไม่ใช่เป็นนั้น นั่นก็ไม่ใช่เป็นอัตตาตัวตนของเรา

๑ ให้ทำภาวนาคือ อบรมใจเสมอกับปฐวีคือ ธาตุดิน เมื่ออบรมใจให้เสมอกับปฐวี คือดินได้ ผัสสะทั้งหลายคืออารมณ์ที่มากระทบใจทั้งหลายที่น่ายินดี ทั้งที่ไม่น่ายินดีซึ่งบังเกิดขึ้น ก็จะครอบงำจิตได้ คนทั้งหลายย่อมทิ้งของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ทั้งคูถบ้าง ทั้งมูตรบ้าง ทิ้งเขฬะบ้าง ทิ้งน้ำหนองน้ำเหลืองบ้าง น้ำเลือดบ้างลงบนแผ่นดิน แผ่นดินย่อมไม่สะอิดสะเอียน ไม่รังเกียจไม่อึดอัด รับของที่คนทิ้งลงไปทั้งที่สะอาด ไม่สะอาด ดังกล่าวได้ทั้งนั้นฉันใด เมื่อทำภาวนาอบรมใจให้เสมอกับแผ่นดินได้ก็ฉันนั้น ผัสสะทั้งหลายคืออารมณ์ที่มากระทบใจทั้งหลายทั้งที่น่าพอใจ ทั้งที่ไม่น่าพอใจ ย่อมไม่ครอบงำใจได้ฉันนั้น

๒ คำภาวนาคืออบรมใจให้เป็นเสมอด้วยธาตุทั้ง ๕ ดังกล่าวนี้ เมื่อเวลาที่อารมณ์เข้ามากระทบมาสัมผัสใจก็ย่อมที่จะสงบใจได้ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะน่ายินดีหรือไม่น่ายินดี คือถ้าเป็นอารมณ์ที่น่ายินดี ก็จะไม่ทำใจให้กำเริบฟุ้งซ่านขึ้นด้วยอำนาจของความยินดี เมื่อเป็นอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีก็ไม่ทำใจให้ฟุบแฟบ เสียใจหรือโกรธแค้น ไม่ให้เกิด**ความยินร้าย รักษาจิตนี้ให้เป็นอุเบกขา คือเข้าไปเพ่งเฉยสงบอยู่ได้ในสิ่งทั้งปวงที่มากระทบใจสัมผัสใจ ไม่ว่าจะน่ายินดี ไม่ว่าจะไม่น่ายินดี ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่ควรยินดี ไม่**ควรยินร้าย ไม่ควรที่จะยึดถือให้มาก่อเกิดความยินดี ความยินร้ายขึ้น เหมือนอย่างของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้างตกลงในดิน ก็ไม่ทำดินให้เดือดร้อนอะไร ก็ย่อมละลายกลายเป็นดินไปในที่สุด ตกลงไปในน้ำก็ไม่เดือดร้อนอะไร ก็ไหลละลายไปในน้ำหมด ใส่เข้าไปในไฟไฟก็ไม่เดือดร้อนอะไร ไฟก็ไหม้หมด หรือว่าโยนไปที่ลมหรือว่าลมพัดมา ลมก็ไม่เดือดร้อนอะไรก็พัดไปทั้งหมด หรือจะโยนขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่มีที่จะติดขัดอยู่ในอากาศ ก็ตกลงมาหมด อากาศก็ไม่เดือดร้อนอะไร

๓ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนทั้งปวงนั้น ล้วนเป็นแว่นส่องสำหรับทุก ๆ คนจะได้ส่องดูตนเองทั้งนั้น แต่จะต้องเรียกตนให้มาดู โดยใช้แว่นที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนี้ส่องดู เพราะไม่อาศัยแว่นของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนไว้

ตนเองก็ไม่มีสติปัญญาพอที่จะรู้ที่จะดูได้ที่จะเห็นได้ เหมือนอย่างที่ไม่สามารถจะเห็นหน้าของตนเองได้ ตาของตนเองเท่านั้นได้แต่ดูไปข้างนอก แต่จะดูหน้าของตนเองนั้นไม่ได้ จิตใจที่มีกิเลสอยู่โดยมากก็เช่นนั้นมุ่งออกไปข้างนอก ไปเพ่งข้างนอก แต่ว่ายากที่จะเพ่งเข้ามาข้างใน ดูข้างในได้ เพราะฉะนั้น จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสเอาไว้ว่า คนพาลมีการเพ่งโทษผู้อื่นเป็นกำลัง ส่วนบัณฑิตทั้งหลายมีการเพ่งตนหรือเพ่งโทษตนเองเป็นกำลัง คนพาลเพ่งผู้อื่นเป็นกำลัง บัณฑิตเพ่งตนเองเป็นกำลังดังนี้

◘ ธรรมที่พึงเรียกให้มาดูนั้น โดยตรงก็คือ พึงเรียกตนเองให้มาดู เมื่อเรียกตนเองให้มาดูด้วยอาศัยสติ ความระลึกกำหนดญาณปัญญา ความหยั่งรู้ความรู้ทั่วถึง จึงจะรู้เห็นธรรม ทั้งที่เป็นสวนปริยัติธรรม ทั้งที่ส่วนเป็นปฏิบัติธรรม และทั้งที่เป็นส่วนปฏิเวธธรรม ความรู้แจ้งแทงตลอดอันหมายถึงผลการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงมรรคผลนิพพาน เพราะธรรมเป็นสภาพที่มีอยู่ และเป็นสภาพที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ฉะนั้นจึงควรเรียกให้มาดู เพราะมีอยู่จนเห็นได้และเพราะเป็นสภาพบริสุทธิ์ผุดผ่อง จึงทำให้ผู้รู้ได้รับความบริสุทธิ์ผุดผ่อง แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัย มีการน้อมเข้าหา ดังบทพระธรรมคุณต่อไปว่า โอปนยิโก ควรน้อมเข้ามาโดยตรงก็คือ น้อมจิตนี่เข้าหา เข้ามาดู จึงจะรู้จึงจะเห็น

◘ จิตนี้เป็นวิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ และเป็นธรรมชาติที่ประภัสสรคือผุดผ่อง แต่ว่าเพราะจิตนี้มีกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองที่จะเข้ามา ตั้งอาศัยอยู่ในจิต จึงเรียกกิเลสว่า อุปกิเลส แปลว่ากิเลสที่จะเข้ามาจึงทำจิตนี้ให้เศร้าหมองไป และกิเลสนี้เองก็เป็นเครื่องปิดบังธาตุรู้ มิใช่รู้ มิให้เห็นตามความจริง แต่ว่าให้รู้ ให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง เพราะว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติรู้ก็ต้องรู้ ไม่รู้ผิดก็รู้ถูก หรือไม่รู้ถูกก็รู้ผิด เมื่อจิตเศร้าหมองเพราะกิเลสที่จะเข้ามา ทำให้ความประภัสสรคือความผุดผ่องของจิตมัวหมองเหมือนอย่างแว่นส่องหรือกระจกเงา หรือแม้แต่แว่นตาก็มัวหมอง มีฝุ่นละอองจับ มีสิ่งสกปรกจับ ย่อมทำให้ไม่อาจส่องดูได้

◘ เมื่อมีเครื่องเศร้าหมองตั้งอยู่ในจิต ทำให้ความประภัสสรคือผุดผ่องของจิตนั้นมัวหมองไม่ปรากฏ ก็ทำให้รู้ผิดเห็นผิด ต่อเมื่อได้ชำระล้างเช็ดสิ่งที่เศร้าหมองนั้น ที่แว่นส่องหรือกระจกหรือที่แว่นตา ให้แว่นส่องสะอาดบริสุทธิ์ ให้แว่นตาสะอาดบริสุทธิ์ จึงจะส่องดูอะไรได้หรือสวมแว่นอ่านหนังสือได้ดูอะไรได้ จิตก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองความประภัสสรของจิตที่เป็นธรรมชาติปรากฏเต็มที่ จึงจะทำให้รู้ถูกเห็นถูก รู้ชอบเห็นชอบตามความเป็นจริง

๏ ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศล คือ กามวิตก ความตรึกนึกคิดไปในกาม คืออารมณ์ที่รักใคร่ ปรารถนาพอใจทั้งหลาย พยาบาทวิตก ตรึกนึกคิดไปในทางประทุษร้ายปองร้าย วิหิงสาวิตก ตรึกนึกคิดไปในทางเบียดเบียน ก็ให้รู้ว่าบัดนี้เราตรึกนึกคิดไปอย่างนี้ ๆ และความตรึกนึกคิดไปอย่างนี้ ๆ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นบ้าง เป็นเหตุดับปัญญา เป็นฝักใฝ่แห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน คือความดับกิเลส เมื่อทำปัญญาคือความรู้ให้เกิดขึ้นดังนี้ ให้จิตนี้รับรู้ในโทษความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลดังกลาว อกุศลวิตก ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลดังกล่าวก็จะดับไป ดังนี้ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติธรรมอันเป็นอกุศลวิตก ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลไว้กองหนึ่ง ไว้ส่วนหนึ่ง ด้วยปัญญาคือความรู้

๏ แต่ว่าเมื่อน้อมไปในฝ่ายอกุศล ผู้ปฏิบัติก็พึงห้ามจิต หยุดจิต เตือนจิต ให้หยุดจากความน้อมไปในทางอกุศลนั้น ซึ่งตรัสอุปมาไว้เหมือนอย่างคนเลี้ยงโค ที่ต้อนโคไปเลี้ยงในเดือนสุดท้ายแห่งฤดูฝน นาเต็มไปด้วยข้าวกล้า ฝูงโคก็แวะเวียนกินข้าวกล้าของชาวนา คนเลี้ยงโคก็ต้องใช้ปฏักตีบ้างแทงบ้าง ต้องขับไล่ห้ามมิให้ฝูงวัวแวะเวียนกินข้าวของชาวนาฉันใด บุคคลก็ต้องคอยห้ามจิต เตือนจิตดุจิต แนะนำจิตให้หยุดจากความตรึกนึกคิด ตริตรองไปในอกุศลทั้งหลายฉันนั้น

๒ เมื่อปฏิบัติหัดจิตให้น้อมมาในทางกุศลแล้วคือ ตรึกนึกคิดตริตรองมาในฝ่ายกุศลมาก จิตก็จะตั้งอยู่ในฝ่ายกุศลมากและก็จะทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ง่าย จึงตรัสเปรียบไว้ว่า เหมือนอย่างคนเลี้ยงโคที่ต้อนโคเลี้ยงไปในปลายฤดูร้อน ท้องนาก็ไม่มีข้าวกล้า ก็ปล่อยโคให้เที่ยวหากินไปตามสบาย ไม่ต้องกลัวว่าโคจะไปแวะเวียนกินข้าวกล้าของชาวนา ผู้เลี้ยงโคเองก็นั่งพักได้ที่ใต้ร่มไม้ เพียงแต่คอยดูว่าโคอยู่ที่นั่น ๆ เท่านั้น ไม่ต้องคอยไล่ต้อนเพราะกลัวว่าโคจะไปกินข้าวกล้าของชาวนา เพราะว่านาในเวลานั้นไม่มีข้าวกล้าอยู่เลย มีแต่หญ้าสำหรับที่จะให้โคกิน จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้ฝึกหัดปฏิบัติให้น้อมมาทางกุศลมากก็จะตั้งอยู่ในกุศลมาก อยู่ตัวอยู่ในทางกุศลมาก

๓ การที่จะน้อมจิตเข้ามาดูนั้น ก็ต้องปฏิบัติหัดน้อมเข้ามา ตั้งต้นแต่หัดทำความรู้จักวิตกวิจารณ์ในจิตใจของตนเอง คือความนึกคิดตริตรองในจิตใจของตนเอง เป็นอกุศลก็ให้รู้ เป็นกุศลก็ให้รู้ เท่ากับแยกไว้เป็น ๒ กอง และให้รู้โทษของวิตกวิจารณ์ที่เป็นฝ่ายอกุศล ให้รู้ถึงคุณของวิตกวิจารณ์ที่เป็นฝ่ายกุศล ปฏิบัติห้ามจิตของตนไม่ให้มีวิตกวิจารณ์ไปในฝ่ายอกุศล แต่แนะนำตักเตือนให้วิตกวิจารณ์ไปในทางฝ่ายกุศล

๒ เพราะจิตนี้เคยน้อมไปในฝ่ายอกุศลอยู่เป็นอาจิณต์ เมื่อกลับมาน้อมไปในทางฝ่ายอกุศลก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงมักบ่นกันว่า ทำสมาธิไม่ได้ ปฏิบัติในศีลก็ไม่ได้ คือห้ามจิตไม่ได้ ทำสมาธิไม่ได้ เพราะฉะนั้น ตนเองก็ต้องเป็นนายโคบาลที่คอยถือปฏัก ที่จะป้องกันจิตของตนเองที่เปรียบเหมือนโค ที่ชอบแวะเวียนกินข้าวกล้าของชาวนา เช่นเดียวกับจิตที่ชอบวิตกวิจารณ์ไปในทางกามทั้งหลาย ไปในทางพยาบาท ไปในทางเบียดเบียน ก็ต้องคอยลงปฏักจิตนี่หละ ห้ามจิตหักให้น้อมมาทางกุศล เช่นในการปฏิบัติในศีล ในสมาธิ ในปัญญา ที่ปฏิบัติกันอยู่ แปลว่าทีแรกก็ต้องลงปฏักกัน ลงปฏักจิตของตนเอง หัดให้น้อมเข้ามาทางกุศล และเมื่อหัดบ่อย ๆ ดังนี้แล้ว ความน้อมของจิตก็น้อมเข้ามาเองโดยสะดวก

๓ เพราะกิเลสที่บังเกิดขึ้นนี่เอง จึงก่อเจตนาคือความจงใจ ประกอบกรรมต่าง ๆ ที่เป็นบาปอกุศล ทุจริตต่าง ๆ อย่างร้ายแรงบ้าง อย่างกลาง ๆ บ้าง อย่างเบาบ้าง สุดแต่กำลังอำนาจของกิเลสที่บังเกิดขึ้นนั้น เมื่อบังเกิดกิเลสบาปอกุศลต่าง ๆ ขึ้นดังนี้ จึงทำให้ภูมิพื้นแห่งจิตใจของบุคคลแต่ละบุคคลนั้นเป็นไปตามกิเลสและกรรม เป็นวิบากคือผลซึ่งบังเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้เอง คือในขณะที่เป็นบุรุษชายหญิงอยู่ในโลกนี้นาน แหละร่างกายนั้นก็เป็นมนุษย์ แต่ว่าภูมิพื้นทางจิตใจนั้นไม่เป็นคนเป็นมนุษย์ก็ได้ ในเมื่อปฏิบัติประกอบอกุศลต่าง ๆ ตามอำนาจของกิเลส

◙ **เพราะฉะนั้น จึงมีคำเรียกกันว่า มนุสสเนรยิโก** มนุษย์นรก คือร่างกายเป็นคน แต่ว่าภูมิพื้นทางจิตใจนั้นเป็นนรก เพราะประกอบกรรมที่เป็นบาปอกุศลอย่างแรง **ด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาอย่างแรง เรียกว่ามนุสสเปโต** มนุษย์เปรตบ้าง ก็เพราะกิเลสและกรรมที่ประกอบกระทำที่เป็นภูมิพื้นทางจิตใจให้เป็นเปรตมีความหิวกระหายอยู่เสมอ **หรือดังที่เรียกว่ามนุสสติรัจฉาโน มนุษย์เดรัจฉาน** ก็เพราะกิเลสและกรรมที่ประกอบกระทำ โดยปราศจาก **หิริโอตตัปปะ** เหมือนอย่างสัตว์เดรัจฉาน

◙ อริยสาวกเมื่อได้สดับวาธรรมทั้งปวงไม่พึงยึดมั่นดังนี้แล้ว ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ชัดธรรมทั้งหลาย และเมื่อรู้ชัดธรรมทั้งปวง ก็กำหนดรู้ธรรมทั้งปวง เมื่อกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงได้ เมื่อได้เสวยเวทนาอะไรจะเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ดี ก็ไม่ยึดมั่น เมื่อไม่ยึดมั่นก็ย่อมคลายความติดใจยินดีเพราะความเบื่อหน่าย หรือเมื่อกล่าวโดยลำดับ เมื่อเสวยเวทนาอย่างใดอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสุขก็ตามเป็นทุกข์ก็ตาม เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ตาม ก็น้อมระลึกถึงคำสั่งสอนที่ได้สดับมาว่า **ธรรมทั้งหลายไม่ควรยึดมั่น** จึงพิจารณาเวทนาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เมื่อเป็นดังนี้ก็ย่อมต้องบังเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อหน่ายก็สิ้นติดใจยินดีไม่ยึดมั่น เมื่อไม่ยึดมั่นก็ไม่ต้องสะดุ้งตัดกิเลสได้เฉพาะตัวดังนี้

◙ คนในโลกนี้ก็มีทิฐิต่าง ๆ กันอยู่ ๓ จำพวก คือ จำพวกหนึ่งก็เห็นว่า ทิฐิคือความเห็นทั้งหมดไม่ควรแก่ตน ตนไม่ชอบทั้งหมด จำพวกที่สองก็เห็นว่า ทิฐิคือความเห็นทั้งปวงควรแก่ตน ตนชอบทั้งหมด จำพวกที่สามเห็นว่า ทิฐิคือ ความคิดเห็นว่า บางอย่างก็ควรแก่ตน ตนชอบ บางอย่างก็ไม่ควรแก่ตน ตนไม่ชอบ พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า บรรดาทิฐิคือความเห็นทั้ง ๓ นี้ จำพวกที่ว่าทิฐิคือความเห็นทั้งปวง ไม่ควรแก่ตน ตนไม่ชอบทั้งหมด ก็เป็นไปในทางข้างโทสะ ความขัดใจไม่ชอบใจ ฝ่ายที่เห็นวาควรแก่ตนทั้งหมด ชอบใจทั้งหมด ก็เป็นไปในฝ่ายราคะ ความติดใจยินดี ฝ่ายที่เห็นว่าควรแก่ตน ชอบใจตนบางอย่างไม่ควรแก่ตน ไม่ชอบใจตนบางอย่าง ก็เป็นไปด้านราคะ ความติดใจยินดีบ้าง โทสะบ้าง ความขัดใจไม่ชอบใจบ้าง เพราะฉะนั้น จึงควรละทิฐิความคิดเห็นที่เป็นไปดังนั้นทั้งหมด โดยไม่ยึดมั่นในทิฐิคือความเห็นอันใดอันหนึ่ง เพราะว่าเมื่อมีความยึดมั่นอยู่ ย่อมเป็นไปในความวิวาท เพื่อความพิฆาตหมายมั่นและเพื่อความเบียดเบียน แต่เมื่อไม่ยินดีถือทั้งหมด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ

◙ เรื่องเวทนาจึงเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อหัดทำสติกำหนดเวทนาที่ประสบอยู่ ให้รู้ตามความเป็นจริงว่า เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็จะเป็นการกั้นมิให้กิเลสตัณหาบังเกิดขึ้น เมื่อไม่เกิดกิเลสตัณหา

ขึ้นก็ไม่เกิดอกุศลกรรมต่าง ๆ ซึ่งบังเกิดสืบไปจากกิเลสตัณหา เพราะฉะนั้นการที่มาตั้งสติกำหนดเวทนาดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นการประพฤติน้อมไปเพื่อธรรมที่สิ้นตัณหาก็คือ เป็น โอปนยิโก น้อมไปเพื่อธรรมที่สิ้นตัณหา อันเป็นวัตถุที่ประสงค์แห่งการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา

๒ เรียนวิทยาการต่าง ๆ ทุก ๆ คนก็ต้องเรียนเอง ต้องศึกษาเองจึงจะรู้ตั้งแต่เด็ก ๆ เป็นต้นมา ฉะนั้น ผู้ปกครองเช่นมารดาบิดาจึงต้องส่งลูกหลานเข้าโรงเรียน ลูกหลานนั้นก็ได้รับอุปการะด้วยเสื้อผ้า ตำราเรียน เครื่องเรียน อาหาร เป็นต้น จากมารดาบิดาผู้อุปการะทั้งหลาย แต่ก็ต้องเรียนเอง มารดาบิดาผู้อุปการะทั้งหลายจะเรียนแทนให้ไม่ได้ เด็กทุกคนต้องเรียนเอง ฉะนั้นแม้ความรู้ทั่ว ๆ ไป ศิลปวิทยาการทั่ว ๆ ไป ก็ต้องรู้จำเพาะตนดังที่กล่าว และเมื่อเรียนรู้แล้ว จะไปยกเอาความรู้ที่ตนเรียนมานั้นให้แก่ผู้อื่นก็ไม่ได้ ผู้อื่นเมื่อต้องการจะรู้ก็ต้องเรียนเอง ต้องศึกษาเอง ด้วยการอ่านการฟังการพินิจพิจารณา และการปฏิบัติต่าง ๆ ด้วยตนเองของทุก ๆ คนจึงจะรู้ได้ในสิ่งที่ต้องการรู้นั้นได้

๒ แม้ในขั้นปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ต้องปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะรู้ในธรรมที่ปฏิบัตินั้น แม้ในการปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ที่เป็นสามัญก็เป็นเช่นนั้น เช่นการที่จะใช้มือปฏิบัติ เช่น เขียน

หนังสือก็ต้องหัดเอามือให้เขียนหนังสือ และเมื่อหัดมือให้เขียนหนังสือ มือข้างไหนที่หัดไว้ก็เขียนได้ แต่มือข้างที่ไม่หัดก็เขียนไม่ได้ เช่นหัดเขียนหนังสือด้วยมือขวา หัดมือขวาเขียนหนังสือ ก็ใช้มือขวาเขียนได้ และครั้นมาใช้มือซ้ายเขียนหนังสือ มือซ้ายไม่ได้หัดไว้ก็เขียนไม่ได้เหมือนอย่างมือขวา เพราะฉะนั้น แม้ในการปฏิบัติของอวัยวะร่างกายก็ต้องอาศัยการฝึกหัดปฏิบัติกระทำ และก็กระทำได้จำเพาะเหมือนกัน แม้แต่มือก็ทำได้จำเพาะมือที่หัด มือที่ไม่หัดก็ทำไม่ได้ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ละเอียดขึ้น ก็จะต้องฝึกหัดให้ยิ่งขึ้น และก็ทำได้จำเพาะตน ๆ หรือเฉพาะที่ปฏิบัตินั้นอีกเหมือนกัน

๒ การเรียนให้รู้ก็เพื่อปฏิบัติ ถ้าหากว่าไม่ปฏิบัติก็ไม่บังเกิดเป็นผลขึ้นมาในทุก ๆ อย่าง ทั้งในทางคดีโลกและทั้งในทางคดีธรรม ในทางคดีโลกก็เช่นว่าเรียนรู้การไสไม้เป็นช่างไม้ แต่ว่าไม่ฝึกปฏิบัติด้วยมือในกิจการช่าง เช่น การไส การตัด การเจาะเป็นต้น เพียงแต่เรียนรู้อย่างเดียวก็ทำไม่ได้ สิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้นในโลกก็บังเกิดขึ้นจากการฝึกหัดกระทำขึ้นและก็ได้ลงมือกระทำทั้งนั้น แม้แต่ในการหุงข้าวต้มแกง แม้ว่าเรียนรู้วิธีหุงข้าวต้มแกง แต่ไม่ลงมือหุงข้าวต้มแกงด้วยตัวเองก็ทำไม่ได้ เรียนรู้ในวิธีที่จะขับขี่รถจักรยาน แต่ไม่ฝึกหัดขับขี่ด้วยตัวเองก็ขับขี่ไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงต้องมีการปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติก็ย่อมรู้ในสิ่งที่ตนปฏิบัตินั้น

๑ เพราะฉะนั้น จึงต้องมีการปฏิบัติอันเรียกว่าภาวนา คือการทำให้มีขึ้นมา นี้คือการปฏิบัติทำศีลให้มีขึ้นมา ทำสมาธิให้มีขึ้นมา เป็นขึ้นมา ทำปัญญาให้มีขึ้นมาเป็นขึ้นมา ที่กายวาจาใจหรือ จิตของตนเอง เมื่อเป็นดั่งนี้ จึงจะเป็นธรรมปฏิบัติขึ้นมา เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้จึงมีคำเรียกว่าภาวนา ไม่ใช่หมายถึงวาการระลึกถึงด้วยใจหรือเปล่งวาจาสวดบทพุทธมนต์ต่าง ๆ เป็นต้น ดังที่เข้าใจกันโดยมาก เรียกกันโดยมาก แต่ว่าภาวนานี้หมายถึงว่าทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น คือทำศีลสมาธิปัญญาให้มีขึ้น ให้มีศีลมีสมาธิปัญญาขึ้น ให้เป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญาขึ้นมา

๑ ในการบอกนั้นก็คือบอกทางปฏิบัติ เพื่อว่าผู้ฟังจะพึงรู้ทางที่ทรงบอก และปฏิบัติด้วยตนเองอีกเช่นเดียวกัน เพื่อให้รู้ธัมมะที่ตรัสสอนนั้นด้วยตนเอง จึงจะเป็นผลที่ตนได้รับ ถ้าหากว่าไม่เดินไปตามทางที่ทรงสั่งสอนนั้น ก็ไม่ได้บรรลุถึงธัมมะที่ทรงสั่งสอนไม่เห็นแจ้งธัมมะที่ทรงสั่งสอน เพราะฉะนั้น พระองค์จึงได้ตรัสถึงพระองค์ไว้ว่าตถาคตเป็นผู้บอกท่านทั้งหลายต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ยกตัวอย่างง่าย ๆ เหมือนอย่างว่า บุคคลได้เดินทางไปเห็นรมณียสถาน คือสถานที่น่ารื่นรมย์ในป่า เมื่อออกจากป่ากลับสู่บ้านก็มาเล่าให้เพื่อนฝูงญาติมิตรฟังว่าในป่าที่นั่น ๆ มีสิ่งนั้น ๆ ที่น่ารื่นรมย์ใจ ญาติมิตรเพื่อนฝูงที่ได้ฟังก็เข้าใจตามที่บอก แต่ว่าจะให้รู้เหมือนอย่างเห็นด้วยตาตัวเองไม่ได้

๏ เมื่อต้องการที่จะรู้ว่าป่าน่ารื่นรมย์เพียงไร ก็ต้องเดินทางไปด้วยตัวเอง ไปดูด้วยตัวเองถึงสถานที่นั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะได้ทราบได้เองว่า ถ้อยคำที่ผู้มาก่อนบอกให้ฟังนั้นเป็นจริงเพียงไร เมื่อเป็นจริงตามที่ผู้มาก่อนเล่าให้ฟัง ก็ย่อมจะคิดหรือกล่าวขึ้นมาได้ด้วยตัวเองว่าเขาบอกจริง

๏ การรู้ตามพระพุทธเจ้านั้นต้องหมายความว่า ปฏิบัติไปตามที่ทรงสั่งสอน ตามทางที่ได้ทรงปฏิบัติแล้ว จึงได้รู้ได้เห็น แล้วก็ได้รู้ได้เห็นด้วยตนเอง เฉพาะตัวเองอีกเหมือนกัน แต่ก็อาจจะมาบอกกล่าวเล่าความแก่ผู้อื่นต่อไปได้ ดังที่พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าได้นำพระพุทธศาสนาสืบต่อมาโดยลำดับจนถึงปัจจุบัน ท่านก็มาเล่าต่อ ๆ กันมา สอนต่อ ๆ กันมาถึงเราทั้งหลาย เราทั้งหลาย จึงได้รู้ธรรมตามที่ท่านสั่งสอน และก็ได้ปฏิบัติธรรมกันไปตามสติปัญญาสามารถ แต่ทั้งหมดนี้ก็ต้องรู้เห็นด้วยตัวเอง ต้องปฏิบัติเอง แม้ในการเรียนก็ต้องเรียนเองรู้เอง ปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติเอง ผลที่ได้รับก็ได้รับเอง แต่ก็บอกกล่าวกันให้ผู้อื่นเรียนปฏิบัติต่อไปได้

๏ จิตนี้ย่อมรับอารมณ์อยู่เสมอ และอารมณ์ที่จิตรับนี้เมื่อเป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะ ก็เกิดราคะหรือโลภะขึ้น เป็นที่ตั้งของโทสะก็เกิดโทสะขึ้น เป็นที่ตั้งของโมหะก็

เกิดโมหะขึ้น จึงเป็นจิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ ฉะนั้น เมื่อกำหนดดูจิตก็ย่อมจะพบอารมณ์ พบกิเลสที่บังเกิดขึ้นในจิต หรือว่าเมื่อจิตไม่ปรุงแต่งดังกล่าวมา คือจิต อารมณ์ กิเลส ไม่มาปรุงแต่งกัน ก็เป็นจิตที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นจิตที่สงบราคะ โทสะ โมหะ เมื่อเป็นดังนี้ ผู้ที่กำหนดดูจิตย่อมพบอารมณ์ พบกิเลสที่บังเกิดขึ้นในจิตด้วย หรือว่าพบความสงบที่ปรากฏอยู่ในจิต เช่นเดียวกับกำหนดดู น้ำจะเป็นน้ำในแม่น้ำ ในลำคลอง หรือแม้ในกระถาง หรือในโอ่งน้ำ ก็ย่อมจะพบสิ่งที่อยู่ในน้ำ เช่น พบก้อนกรวด พบต้นไม้ที่เกิดขึ้นในน้ำเช่น จอก แหน บัว หรือพบปลาที่อยู่ในน้ำ พบตะกอนที่อยู่ในน้ำ และหากน้ำนั้นใสไม่มีอะไรดังกล่าว ก็ย่อมจะเห็นความใสสะอาดของน้ำ

๒ พระพุทธเจ้าครั้นตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูจิต รู้จิต จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็ให้รู้ หรือไม่มีก็ให้รู้ดังนี้แล้ว จึงได้ตรัสสอนให้กำหนดดูธัมมะที่อยู่ในจิต คือให้ดูราคะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดขึ้นนั่นเอง หยิบยกขึ้นมาพิจารณา แต่ว่าในตอนนี้ก็ควรที่จะต้องกล่าวชี้แจงแทรกไว้ด้วยว่า ราคะ โทสะ โมหะนั้น เรียกว่าธัมมะด้วยหรือ ในข้อนี้จึงควรเข้าใจว่า อันที่จริงธัมมะนั้นใช้ในความหมายเป็นกลาง ๆ ก็มี ดังพระบาลีที่ว่า กุสลา ธมฺมา ธัมมะทั้งหลายเป็นกุศล อกุสลา ธมฺมา ธัมมะทั้งหลายเป็นอกุศล อพฺยากตา ธมฺมา ธัมมะทั้งหลายเป็น อัพยากฤต คือเป็นกลาง ๆ ไม่ยืนยันพยากรณ์ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

๒ ธัมมะนั้นใช้เฉพาะเป็นส่วนดีก็มี ถ้าเป็นส่วนที่ไม่ดีเรียกว่า อธรรม สมดังพระบาลีที่ว่า นหิ ธมฺโม อธมฺโม จ อุภโภ สมวิปากิโน ธัมมะคือส่วนดีอธรรมคือส่วนที่ไม่ดี ทั้งสองหามีวิบากคือ ผลเสมอกันไม่ อธมฺโม นิรยํ เนติ อธรรมนำไปสู่นิรยะ ที่แปลกันว่า นรกคือ ถิ่นที่ไร้ความเจริญ ธมฺโม ปาเปติ สุคตึ ส่วนธรรมให้ถึงสุคติคือ คติที่ดี ดังนี้ คำว่าธัมมะ ใช้ความหมายเป็นกลาง ๆ บ้าง ใช้หมายถึงส่วนที่ดีเท่านั้นบ้าง

๑ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตั้งสติดูนิวรณ์เหล่านี้ที่บังเกิดขึ้น นิวรณ์ข้อไหนบังเกิดขึ้นก็ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จัก และให้รู้จักว่านิวรณ์อย่างนี้เกิดขึ้นมาจากอะไร จะดับไปอย่างไร และเมื่อดับไปแล้ว จะไม่บังเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งจะกล่าวเพียงย่อ ๆ ว่า เกิดขึ้นก็เพราะขาดสติ กำหนดพิจารณาดูจิตที่รับอารมณ์ เมื่อมีสติกำหนดดูจิตที่รับอารมณ์และพรากจิตเสียจากอารมณ์ได้นิวรณ์ก็ดับ และเมื่อทำสติอยู่เนือง ๆ ทำสติอยู่มาก ๆ ก็จะเกิดยากขึ้น จนถึงดับได้ทั้งหมด เมื่อการปฏิบัติในสตินั้น เป็นมรรค เป็นผล ขึ้นมาในที่สุด แต่เมื่อยังไม่เป็นมรรค เป็นผล ขึ้นมาในที่สุด ก็ต้องมีได้มีเสื่อม จึงต้องปฏิบัติทำสติกันอยู่เรื่อย ๆ ไป ให้สติมากขึ้นไม่หลงลืม

๒ ในการบฏิบัติทำสติในข้อนี้ จึงจำเป็นจะต้องมีอยู่เป็นประจำทุกเวลา เพราะทุกคนนั้นก็ต้องเห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้ทราบกลิ่นรส โผฏฐัพพะอะไร และได้คิดได้รู้เรื่องอะไร ๆ ทางอายตนะอยู่เป็นประจำ ตั้งแต่ตื่นจนหลับอยู่ทุก ๆ วัน ทุก ๆ เวลา ถ้าหากว่าขาดสติเมื่อไร สังโยชน์ก็เกิดขึ้นได้เมื่อนั้น และบรรดากิเลสนิวรณ์ทั้งหลายก็บังเกิดขึ้นได้เมื่อนั้น เพราะฉะนั้น จะปฏิบัติดับกิเลสนิวรณ์ได้ ก็ต้องทำสตินี่แหละ ต้องคอยกำหนดดูต้นทาง ก็คืออายตนะภายใน ภายนอก ที่ประจวบกันอยู่ และเมื่อมีสติกำหนดอยู่ดังนี้ สังโยชน์ก็บังเกิดยากขึ้น และบังเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป เพราะฉะนั้น สติในธัมมะนี้จึงเป็นข้อที่ละเอียดยิ่งขึ้น

๒ ถ้าไม่มีธัมมะตั้งอยู่ในจิต ตัวจิตเองก็เป็นธรรมดาไม่เป็นอะไร คือไม่เป็นฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว จะกล่าวว่าเป็นกลาง ๆ ก็ได้ จิตก็ตั้งอยู่ในสภาพเป็นธาตุรู้ ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ ธาตุรู้ และมีลักษณะเป็นประภัสสรคือผุดผ่อง ความประภัสสรคือความผุดผ่องกับความเป็นธาตุรู้เป็นธรรมชาติธรรมดาของจิต เพราะฉะนั้น ลำพังจิตเองท่านเปรียบเหมือนน้ำไม่มีสี แต่ว่าน้ำนั้นกลายเป็นน้ำมีสี ก็เพราะเมื่อมีสีแดงผสมก็เป็นน้ำสีแดง มีสีเขียวผสมก็เป็นน้ำสีเขียว มีสีเหลืองผสมก็เป็นน้ำสีเหลือง ดั่งนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น จิตที่เป็นจิตมีราคะ หรือมีโทสะมีโมหะ ก็เพราะมีราคะหรือโทสะ

โมหะเข้าผสม และเมื่อมองดูจิตที่เป็นอย่างไร ก็ต้องเห็นธัมมะที่ผสมอยู่ในจิตด้วย เหมือนอย่างมองดูน้ำที่ผสมสี ก็ย่อมจะเห็นสีของน้ำเป็นสีแดง สีเขียว สีเหลือง เป็นต้น ดังกล่าวนั้นด้วย

๒ ความเกิดความดับของนิวรณ์ก็ดี ของขันธ์ ๕ ก็ดี ของอายตนะก็ดี ตลอดจนถึงของสังโยชน์เอง จึงมีอยู่เป็นธรรมดาในอารมณ์ทั้งหลาย เป็นแต่เพียงว่าหัดตั้งสตินี้เองให้ระลึกรู้ในปัจจุบัน คือให้ทันกับความเป็นไปของกระบวนจิต หรือว่าของกระบวนขันธ์อายตนะ และเมื่อสติกำหนดรู้ให้ทันแล้ว ก็จะปรากฏความเกิดความดับฉะนั้น ในข้อที่ว่านิวรณ์ก็ดี ขันธ์ก็ดี สังโยชน์ก็ดี เกิดโดยประการใด ดับโดยประการใด ละโดยประการใด ละแล้วไม่เกิดอีกโดยประการใด ก็คือโดยประการที่ทำสตินี้เอง ให้รู้ทันต่อกระบวนการของความเกิดดับ ของนิวรณ์ ของขันธ์ ของอายตนะ

๑ เพราะฉะนั้น จึงต้องหัดทำสตินี้ให้รู้ให้ว่องไวให้ทัน และเมื่อรู้ว่องไวทันแล้ว ก็จะกั้นกิเลสไม่ให้กิเลสบังเกิดขึ้นได้ กั้นความผูกใจได้ กั้นสังโยชน์ได้ กั้นนิวรณ์ไม่ให้บังเกิดขึ้นได้ เพราะว่าเห็นเกิดเห็นดับขึ้นมา เมื่อเห็นเกิดเห็นดับขึ้นมาคู่กันดังนี้แล้ว จึงไม่เห็นอะไรที่จะตั้งอยู่ ให้รักหรือ

ให้ชังเป็นต้น หรือว่าให้เป็นสังโยชน์คือผูกใจหรือใจผูก เป็นต้น เพราะว่าเมื่อเห็นว่าดับแล้วจะผูกอะไร ส่วนที่ไม่เห็นว่าดับจึงผูก และที่เห็นว่าไม่ดับนั้นก็คือว่า เอามาตั้งไว้ในใจ ผูกอยู่ในใจ ให้เกิดขึ้นใหม่ในใจก็เอาสิ่งที่ดับไปแล้วนั่นแหละคือที่ประสบพบพานมาแล้วดับไปแล้วนั่นแหละ มาผูกไว้ในใจ ตั้งขึ้นใหม่ในใจเป็นนั่นเป็นนี่ในใจ อยู่ในใจทั้งนั้น ใจนี้เองเป็นตัวที่เก็บเข้ามา แล้วก็เป็นตัวที่ตั้งขึ้น ปลุกขึ้นมา ให้สิ่งที่ดับบังเกิดขึ้น แล้วให้ตั้งอยู่ แล้วก็ยินดียินร้าย หลงอยู่ในสิ่งที่ตั้งอยู่ในใจนี่แหละ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดีทั้งนั้น

๏ เมื่อกามฉันท์บังเกิดขึ้นก็ทำให้รุ่มร้อนวุ่นวายด้วยอำนาจของกาม เมื่อพยาบาทบังเกิดขึ้น ก็ทำให้จิตรุ่มร้อนวุ่นวายด้วยอำนาจของโทสะ และเมื่อถีนมิทธะบังเกิดขึ้นก็ทำให้จิตให้ตกต่ำ ง่วงงุนเคลิบเคลิ้มไม่มีกำลังที่จะประกอบการงาน เมื่ออุทธัจจะกุกกุจจะบังเกิดขึ้นก็ทำให้ใจฟุ้งซ่านด้วยเดือดร้อนรำคาญ เมื่อวิจิกิจฉาบังเกิดขึ้น ก็ทำให้ใจสงสัยเคลือบแคลงขาดความแน่นอนใจทั้งทางศรัทธาทั้งทางปัญญาเป็นอาการที่ปรากฏอยู่แก่จิตใจ

๏ สตินั้นคือความระลึกกำหนด เท่ากับเป็นผู้เสนอเรื่องเหล่านี้แก่จิตใจเพื่อกำหนดพิจารณาให้รู้จักซึ่งเป็นตัวปัญญา ถ้าหากว่าสติไม่เสนอหรือว่าเสนอบกพร่อง ปัญญา

ก็ไม่เกิดหรือเกิดขึ้นก็เกิดอย่างบกพร่อง เพราะปัญญานั้นจะเกิดขึ้นได้ก็โดยสตินี้เองเป็นผู้เสนอ เหมือนอย่างบุคคลซึ่งเป็นผู้ทำงานหรือเป็นหัวหน้างาน ซึ่งมีเลขานุการเป็นผู้เสนอเรื่อง ถ้าหากว่าเลขานุการไม่เสนอเรื่องผู้ที่บัญชางานก็ไม่มีเรื่องที่จะบัญชา หรือว่าถ้าผู้เสนอเรื่องเสนอผิดคือเสนอเรื่องราวข้อมูลต่าง ๆ ผิด ผู้บังคับบัญชาก็จะต้องสั่งไปผิด ๆ ต่อเมื่อสติเสนอถูกจึงจะบัญชาได้ถูกต้องได้ เพราะฉะนั้น สติจึงมีหน้าที่สำคัญ คือเป็นผู้เสนอเรื่องให้จิตพิจารณา และสตินี้เองย่อมเป็นสิ่งทำให้เกิดความรู้ผิดรู้ถูก หากเสนอผิดก็ทำให้รู้ผิด หากเสนอถูกก็ทำให้รู้ถูก สติที่เสนอผิดนั้นมีมิจฉาสติ สติที่ผิด สติที่เสนอถูกนั้นก็เป็นสัมมาสติ สติที่ชอบ

๒ ผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปโดยลำดับ ก็ย่อมจะได้รู้ได้เห็นในธัมมะที่ตนปฏิบัติไปนั้น และเมื่อปฏิบัติให้ถูกทางเข้าทาง ย่อมจะได้พบสัจจะคือความจริงตามที่ทรงสั่งสอน และข้อที่ปฏิบัตินั้นก็เป็นข้อที่ปฏิบัติได้ ที่รู้เห็นได้ ที่ว่ากันว่ายาก หรือง่าย ก็ว่าไปตามพื้นปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติอยู่ในพื้นของตน ก็ย่อมรู้สึกว่าไม่ยาก เมื่อปฏิบัติที่อยู่สูงกว่าพื้นของตนขึ้นไป ก็อาจจะรู้สึกว่ายาก แต่อันที่จริงนั้นการปฏิบัติไม่ยากไม่ง่าย

๏ เมื่อจะทำเมตตาภาวนา ก็ต้องตั้งกำหนดไปใน สัตว์ทั้งหลาย ในบุคคลทั้งหลาย กำหนดว่าอย่างไร ก็คือ กำหนดว่าจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีสุข และก็ต้องรู้ว่าในการที่ ตั้งสติกำหนดนี้ จิตเป็นอย่างไร จิตกำหนดรู้ไหมหรือไม่รู้ และกิเลสอะไรดับไปบ้าง เช่น โทสะพยายามดับไปไหม ในเมื่อตั้งสติกำหนดจิตดังนี้ในเมตตา ถ้ายังมีโทสะพยาบาท บังเกิดขึ้นในจิต ก็แปลว่ายังเป็นเมตตาไม่ได้ ต่อเมื่อโทสะ พยาบาทต่าง ๆ ความกระทบกระทั่งใจต่าง ๆ ความหงุด หงิดต่าง ๆ สงบหายไปนั่นแหละ และก็จิตมีความมุ่งดี ปรารถนาดีแต่เพียงฝ่ายเดียว จึงจะเห็นเมตตาที่บริสุทธิ์

๏ ในการเจริญเมตตานั้นแหละ รู้ว่าเมตตาเป็นกุศล ธรรม เมตตาในใจไม่ใช่เมตตาที่ไหนเป็นกุศลธรรม ส่วน โทสะพยาบาทหรือราคะสิเน่หาเป็นอกุศลธรรมฝ่ายราคะ สิเนหามีโทษ แต่ว่าฝ่ายเมตตาไม่มีโทษ ฝ่ายราคะสิเน่หา เป็นของเลวของต่ำของทราม แต่ฝ่ายเมตตาเป็นของประณีต ฝ่ายราคะสิเน่หาเท่ากับเป็นสีดำ ส่วนฝ่ายเมตตาเท่ากับ เป็นฝ่ายสีขาว คือ รู้จักธัมมะในจิตใจของตนนี้เองที่ผุดขึ้น ทันที เมื่อเมตตาผุดขึ้นก็รู้ว่านี่เป็นกุศลไม่มีโทษ ประณีต ขาว เมื่อโทสะพยาบาทหรือราคะสิเน่หาบังเกิดขึ้น ก็ให้รู้ ว่านี่เป็นอกุศล มีโทษเลวและดำ คืออะไรผุดขึ้นในใจ ใน การเจริญเมตตานี้ก็รู้ทันที ดังนี้เรียกว่าธัมมวิจัย

๒ ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์เป็นข้อปฏิบัติ ที่ใช้ในเมื่อต้องการอบรมจิตให้มีความสงสารปรารถนาให้ผู้ประสบความทุกข์ พ้นจากความทุกข์ที่ประสบอยู่นั้น และใช้ในเมื่อประสบผู้ที่ประสบความทุกข์ ก็คิดช่วยให้พ้นทุกข์ และเมื่อช่วยได้ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งก็ช่วย แต่เมื่อช่วยไม่ได้ก็คิดแผ่จิตออกไปตั้งปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ กรุณาดังที่กล่าวมานี้ แสดงว่าเป็นเครื่องดับวิหิงสา คือความคิดเบียดเบียนการกระทำเบียดเบียนต่าง ๆ ที่จะให้บุคคลหรือสัตว์ทั้งหลายเป็นทุกข์เดือดร้อน

๒ ในการทำคือ ปฏิบัติอบรมกรุณาให้บังเกิดขึ้นในจิตใจนั้น ก็อาจจะเกิดโทมนัสคือความเสียใจ ในเพราะความทุกข์ร้อนของผู้อื่นได้คิดถึงความทุกข์ร้อนของผู้อื่น ได้เห็นความทุกข์ของผู้อื่น ว่าเพราะการปฏิบัติในการกรุณานี้ก็ดี ความโทมนัสเสียใจที่บังเกิดขึ้นก็ดี ย่อมมีที่ตั้งคล้ายคลึงกัน คือปรากฏถึงความทุกข์ร้อนของผู้อื่นเช่นเดียวกัน เชน ปรารภถึงความที่ผู้อื่นต้องหมดสิ้นจากสิ่งทั้งหลาย ที่รวมเข้าเป็นรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะ และธัมมะคือเรื่องราวที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ บางคนได้มาแล้วก็สิ้นไป บางคนก็ไม่สามารถจะได้ จึงทำให้เขาต้องทุกข์ร้อน เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติอบรมกรุณาให้บังเกิดขึ้นก็คิดถึงความทุกข์ร้อนของเขาดังนี้ โทมนัสที่บังเกิดขึ้น ก็ปรารภถึงความทกข์ร้อนของเขาดังนี้ และโดยเฉพาะบคคลซึ่งเป็นที่รัก

ต้องประสบความทุกข์ร้อนก็ยอมจะบังเกิดความโทมนัส เสียใจ เพราะฉะนั้น กรุณากับโทมนัส จึงมีที่ตั้งแห่งความบังเกิดขึ้นเป็นอย่างเดียวกัน

๏ เมื่อทราบถึงความทุกข์เดือดร้อนของคนที่เป็นที่รัก โทมนัสก็อาจเข้ามาก่อน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงสมควรที่จะกำหนดจิตให้รู้จิตของตนว่าโทมนัสที่บังเกิดขึ้นนี้ไม่เป็นประโยชน์ เขาต้องเป็นทุกข์ ตนเองก็ต้องเป็นทุกข์ตามเขาไปด้วย และก็ช่วยอะไรกันไม่ได้ เป็นอันว่าติดความทุกข์กันเหมือนอย่างติดเชื้อโรคกัน และต่างก็ช่วยกันไม่ได้ สมควรที่จะมาช่วยกันดีกว่า ช่วยให้เขาพ้นทุกข์เท่าที่จะทำได้ในทางต่าง ๆ

๏ ในเมื่อกรุณาบังเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ากรุณาบังเกิดขึ้น คือเป็นความคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ปรารถนาให้พ้นทุกข์อย่างบริสุทธิ์ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือพิจารณาจับเหตุจับผลให้ถูกต้อง ดังนี้เป็นธัมมวิจัย ซึ่งต้องมีอยู่เป็นประจำ และเมื่อวิจัยออกไปได้ว่านี้ถูกหรือผิดก็เพียรละสิ่งที่ผิดไม่ให้บังเกิดขึ้นครอบงำใจให้ดับไป เพียรปฏิบัติให้บังเกิดขึ้นแต่สิ่งที่ดี คือกรุณาที่ถูกต้อง ก็เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ โดยจะต้องมีธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์ เป็นผู้ที่เลือกเฟ้นก่อน ใจของตนเองนี่แหละเลือกเฟ้น และใจของตนเองนี่แหละรู้

๏ มุทิตา ที่ท่านแปลกันไว้ในภาษาไทย ว่าความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข มีความเจริญ ปราศจากความไม่ยินดี ในความสุขความเจริญของผู้อื่นอันเรียกว่าริษยา พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทำจิตให้ยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ความสุขความเจริญ ปราศจากความริษยาไม่พอใจในความสุขความเจริญของผู้อื่น อันความริษยานี้ก็กล่าวได้ว่า เป็นกิเลสข้อหนึ่งในจิตใจของสามัญชนทั้งปวง เช่นเดียวกับโทสะ พยาบาท วิหิงสา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนถึงธัมมะสำหรับที่จะเป็นเครื่องดับกิเลสที่บังเกิดขึ้นเหล่านี้แต่ละข้อ

๏ ผู้ที่ได้รับความสุขความเจริญนั้น ก็ย่อมมีความยินดีในความสุขความเจริญของเขา ส่วนผู้ที่เจริญมุทิตานี้เป็นคนอื่น ซึ่งเมื่อเห็นเมื่อได้ยินว่าเขามีความสุขความเจริญก็พลอยยินดีกับเขาด้วย คือมีใจแช่มชื่นปราศจากริษยาและก็ไม่เป็นโสมนัสคือ ความพลอยยินดีใจฝ่ายกิเลส ซึ่งประกอบด้วยความกระหยิ่มใคร่จะได้ อันเป็นโลภตัณหาในความสุขความเจริญนั้นเพื่อตน คือไม่ยินดีเพื่อตนนั้นเอง แต่ยินดีเพื่อผู้ที่เขาได้เข้าถึงโดยไม่ริษยา แต่ถ้ามายินดีเพื่อตนขึ้นเมื่อใด ก็เป็นโสมนัสเมื่อนั้น และเป็นกิเลส

๏ โดยปกติจิตของสามัญชนที่ยังไม่ได้อบรม เมื่อเขาได้ประสบความสุขความเจริญดังกล่าว ก็มักจะเกิด

ความริษยา และมักจะเกิดความโสมนัสได้ด้วยในเมื่อคิดกระหยิ่มมาเพื่อตน คิดฝันว่าตนก็จะได้อย่างนั้นอย่างนี้ของเขา เมื่อคิดฝันไปว่าได้สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจดังนั้น คิดไปก็โสมนัสยินดีไป แต่ว่าเมื่อเขาได้ริษยา จิตสามัญชนมักจะเป็นดังนี้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสให้แก้ด้วยทางมุทิตา อบรมจิตให้มีมุทิตา ให้เป็นความยินดีในความสุขความเจริญของเขา เพื่อเขา ไม่ให้ไปยินดีเพื่อตน ซึ่งเป็นโสมนัสเพราะว่าเขาได้ ไม่ใช่ตนได้ แต่ยินดีเพื่อเขา

๒ ในการปฏิบัติอบรมจิตให้ประกอบด้วยมุทิตาดังกล่าวนี้ ก็ต้องอาศัยโพชฌงค์ทั้ง ๗ ตั้งต้นแต่หลักสติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมคือสติ ความระลึกได้ คือต้องตั้งสติกำหนดถึงบุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจง ก็คือสัตว์ทั้งปวง ซึ่งเป็นผู้ได้ประสบความสุขความเจริญด้วยตั้งจิตว่า ขออย่าให้เขาพลัดพรากไปจากสมบัติที่ได้แล้ว ให้เขาดำรงอยู่ในสมบัติที่ได้แล้ว อันเป็นความปรารถนาดีต่อเขา เมื่อทำสติให้กำหนดอยู่ในบุคคลผู้ที่จะได้สมบัติแห่งความสุขความเจริญต่าง ๆ และตั้งจิตเจตนาคือความคิดจงใจให้เขาไม่พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วดังนี้ ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติเจริญอบรมมุทิตาด้วยสติสัมโพชฌงค์

๒ ความริษยานั้นก็คือไม่ยินดีที่จะให้เขามีความสุข ความเจริญ ให้บรรลุถึงสมบัติดังกล่าว ก็หมายถึงว่าทำให้เกิดความคิดที่จะทำลาย ให้เขาพลัดพรากจากสมบัติที่ได้นั้นแล้วด้วย อันเนื่องมาจากความริษยา เพราะความริษยานี้ย่อมมีความหมายไปถึงความคิดทำลายความดีความสุขของผู้อื่นดังกล่าวนั้นด้วย เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้แสดงว่าความริษยานี้มีโทษมาก เป็นเครื่องทำลายความดีความสุขของคนอื่นและก็ชื่อว่าเครื่องทำลายความดีความสุขของส่วนรวม ของหมู่ชนด้วย

๒ ทุก ๆ คนจึงต่างได้มีท่านผู้เป็นบุพการีของตน คือผู้ที่กระทำการอุปการะก่อน ตั้งแต่ในครอบครัวขึ้นไปจนถึงเป็นประเทศชาติหรือเป็นโลก ซึ่งได้ทำคุณงามความดีต่าง ๆ ไว้ ทำให้หมู่ชนดำรงอยู่ได้มีความสุขความเจริญ เพราะฉะนั้น ความสุขความเจริญของครอบครัวตลอดจนถึงของประเทศชาติของโลก ย่อมบังเกิดขึ้นจากคุณงามความดีของผู้ทรงคุณงามความดีทั้งนั้น ฉะนั้น ถ้าหากว่าใครดีขึ้นมาก็ต้องริษยากัน ต้องทำลายกันลงไปดังนี้แล้ว ก็เป็นการที่ตัดความสุขความเจริญของหมู่ อันรวมมาถึงแก่ตัวเองด้วย ถ้าคนดีทั้งหลายถูกริษยา ถูกทำลายไปเสียโดยมากแล้วหมู่ชนเหล่านี้หรือว่าโลกนี้ก็จะเต็มไปด้วยความเดือดร้อนต่าง ๆ ความชั่ว ความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ความเบียดเบียนกันต่าง ๆ

๏ การที่ได้พากันมีความสุขความเจริญกันอยู่ได้ทุกวันนี้ก็เพราะว่ายังมีคนดีอยู่ในหมู่ ในโลกที่ประกอบคุณงามความดีเกื้อกูลต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ริษยาจึงเป็นสิ่งที่มีโทษมาก และแม้ความโสมนัสคือความยินดีก็เพื่อตัวเท่านั้น ก็เป็นสิ่งที่มีโทษมาก เพราะทำให้ผู้ที่มีความเห็นแก่ตัว มุ่งจะให้ตัวได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุข แต่เพียงผู้เดียว หรือแต่เพียงที่เป็นพวกพ้องของตัว ญาติของตัว อันเป็นความคิดที่คับแคบ และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็จะทำให้ขวนขวายมาเพื่อตัวเพื่อพวกพ้องของตัว ญาติมิตรของตัว ตัดรอนผู้อื่นที่เขาจะได้ดีมีสุขบ้าง ทั้งริษยาและความที่มีโสมนัสเพื่อตัว หรือพูดง่าย ๆ ก็คือว่าริษยาผู้อื่นแต่ไม่ริษยาตัว ผู้อื่นได้ดีมีสุขริษยาแต่ว่าตัวได้ดีมีสุขโสมนัสยินดี ดังนี้จึงเป็นเครื่องตัดความตัดทอนความเจริญทั้งของตัวเองและทั้งของผู้อื่น

๏ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีมุทิตา เป็นการที่รู้จักทำใจให้กว้างขวาง เมื่อเขาได้ดีมีสุขก็ยินดีเพื่อเขาและเมื่อตัวได้ดีมีสุข จะยินดีเพื่อตัวเป็นโสมนัสก็ไม่ว่ากระไร ก็เป็นสิ่งที่ควรจะมีได้ แต่ว่าไม่ใช่ว่ามีความคิดคับแคบ เมื่อเขาได้ดีมีสุขก็ไปเพ้อฝันว่าทำไมตัวจะได้ ก็ยินดีไปว่าตัวจะได้ก็ต้องไปริษยาไปตัดรอนเขาลงไปเพื่อตัวจะได้ ดังนี้ เพราะฉะนั้น มุทิตา จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก หากพิจารณาดูให้ดีแล้วก็จะเห็นว่ามีความสำคัญจริง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วโดยสังเขป

๒ เมื่อปฏิบัติอบรมมุทิตาให้บังเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ามุทิตาคือความยินดี และความคิดว่าขอให้เขาอย่าได้เสื่อมจากความสุข สมบัติที่เขาได้ อันแสดงถึงความเป็นผู้ที่มีใจกว้าง และทำให้จิตบริสุทธิ์จากริษยาจากโสมนัสเพื่อตัวดังกล่าว มุทิตาดังที่กล่าวมานี้เป็นกุศลไม่มีโทษ เป็นธัมมะที่ประณีต เป็นธัมมะที่เป็นส่วนขาวที่รู้จักแยกสิ่งที่ผุดขึ้นในใจตนเองนี้ให้รู้จัก หากเป็นมุทิตาขึ้นมาก็ให้รู้ว่านี้ดี ถ้าเป็นริษยาเป็นโสมนัสเพื่อตัวก็ให้รู้ว่าสิ่งนี้ไม่ดี แล้วก็ให้รู้ว่าส่วนที่ไม่ดีนั้นก็ต้องละเสีย แต่ว่าส่วนที่ดีนั้นก็ควรจะอบรมให้บังเกิดขึ้น

๒ ต้องเพียรอบรมฝ่ายกุศลให้บังเกิดขึ้น ประกอบด้วยความริเริ่ม คือให้เริ่มที่จะละฝ่ายอกุศล เริ่มที่จะอบรมฝ่ายกุศลให้บังเกิดขึ้น ให้เป็นความริเริ่มขึ้นมา คือค่อย ๆ ละริษยา ละโสมนัสเพื่อตัว และอบรมมุทิตาให้บังเกิดขึ้น คือทำใจให้พลอยยินดี ช่วยทำให้คิดสร้างเจตนาของใจให้แรงออกไป ก็ขอให้เขาอย่าได้เสื่อมจากสุขสมบัติต่าง ๆ ที่เขาได้ มุ่งใจออกไปให้กว้าง ให้เขาไม่เสื่อมจากสุขสมบัติที่เขาได้ให้เป็นความเริ่ม เริ่มที่จะละ เริ่มที่จะอบรม ดังนี้ขึ้นมาในใจ และตรวจดูในใจของตัวเอง ก็รู้ว่าเริ่มได้ไหม ถ้าใจมันขุ่นมัวอยู่ เอาแต่ริษยาเขา เอาแต่มุ่งเพื่อใจตัวเอง เท่านั้น ก็แปลว่ามุทิตาไม่เกิด

๒ มุทิตานั้นไม่ใช่เกิดด้วยคิดว่าเกิด แต่ว่าเกิดด้วยการตั้งเจตนาอบรมใจตัวเองให้คิดไป คิดฝ่ายแรงของริษยาของความยินดีเพื่อตัวออกไปแรง ๆ แม้นว่ายังดับริษยาไม่ได้ ยังดับความยินดีเพื่อตัวไม่ได้ ก็ฝ่ากิเลสเหล่านี้ออกไปแรง ๆ ในด้านตรงกันข้าม ก็ในด้านที่ขอให้เขาอย่าได้พรากอย่าได้เสื่อมเสียไปจากสุขสมบัติที่เขาได้ และเมื่อใจออกไปแรง ๆ อย่างนี้บ่อย ๆ กำลังใจที่มุ่งแรงออกไปดังนี้ก็จะมีพลังยิ่งกว่ากำลังของริษยา ของความยินดีเพื่อตัว ก็จะทำให้ความริษยาความยินดีเพื่อตัวนั้นค่อย ๆ เสื่อมกำลังลงไป มุทิตาก็มีกำลังมากขึ้น แล้วก็ต้องดำเนินความเพียรดังนี้ต่อไป ให้ก้าวหน้าไปจนกว่าจะดับริษยาได้ ดับความพอใจเพื่อตัวเท่านั้นได้ และก็ส่งจิตออกไปด้วยมุทิตาได้สะดวกขึ้น เป็นมุทิตาที่บริสุทธิ์ขึ้น ผุดผ่องขึ้น จากริษยาจากโสมนัสเพื่อตัวดังที่กล่าวมานั้น เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็จะทำให้มุทิตาพรหมวิหารนี้บังเกิดขึ้นในจิตได้ ปรากฏอยู่ในจิต ผ่องแผ้วอยู่ในจิต

๒ ความที่วางจิตเป็นกลาง ไม่เสียใจในเมื่อผู้อื่นประสบวิบัติ หรือไม่ดีใจในเมื่อผู้อื่นซึ่งไม่เป็นที่รักประสบวิบัติ แต่มีใจเป็นกลาง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย โดยที่พิจารณาปลงใจลงในกรรมและผลของกรรม ว่าผู้นั้นผู้นี้ หรือแสดงรวมว่าสัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี

กรรมเป็นที่อาศัย จักกระทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว ก็จักต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมนั้น

๒ อุเบกขาข้อนี้แปลให้เข้าใจกันถูกต้องยิ่งขึ้น เฉพาะในข้อนี้ก็มักแปลว่า ความที่มีใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายในเมื่อผู้อื่นประสบพิบัติ สำหรับผู้อื่นที่ประสบวิบัตินั้นโดยปกติถ้าเป็นบุคคลซึ่งเป็นที่รัก ก็มักจะเกิดความเสียใจถ้าเป็นบุคคลที่เป็นศัตรูก็มักจะบังเกิดความดีใจ ตามวิสัยของจิตที่ยังไม่ได้รับการอบรม และมักจะยกเอาวิบัติขึ้นมาเป็นที่ตั้งแต่ว่าตามความหมายนั้น แม้ประสบสมบัติ เมื่อเขาประสบสมบัติเต็มที่แล้วไม่ต้องช่วยเขาอีก ดั่งนี้ก็ใช้อุเบกขาได้ ดั่งเช่นบิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตรธิดามา ช่วยมาโดยตลอด จนบุตรธิดามีความเจริญและเติบใหญ่พึ่งตัวเองได้แล้ว บิดามารดาก็วางอุเบกขาได้ ที่ว่าวางอุเบกขานั้นก็คือหมายความว่าวางใจเป็นกลางได้ไม่ต้องไปขวนขวายที่จะช่วยต่อไป และแม้ว่าเมื่อเขายังประกอบด้วยความสุขความพรั่งพร้อมบริบูรณ์ดีอยู่มารดาบิดาไม่ต้องไปช่วยให้เขาพ้นทุกข์อะไร เมื่อเป็นดั่งนี้ก็วางอุเบกขาได้

๓ อุเบกขาย่อมทำให้จิตใจนี้ปราศจากอคติคือความลำเอียง ทำให้ไม่ลำเอียงด้วยความรัก ชอบที่เรียกว่าฉันทาคติ ไม่ให้ลำเอียงด้วยความชังอันเรียกว่าโทสาคติ ไม่ให้ลำเอียงด้วยความหลงอันเรียกว่าโมหาคติ ไม่ให้ลำเอียง

ด้วยความกลัวอันเรียกว่าภยาคติ ใจที่ไม่ลำเอียงดั่งนี้ เป็นใจที่ประกอบด้วยความเป็นธรรมถูกต้อง ซึ่งบัญญัติคำกันขึ้นว่า "ยุติธรรม" ซึ่งถือกันว่าเป็นหลักสำคัญในพรหมวิหารทุกข้อ เพราะว่าเมื่อทำจิตใจให้มีความยุติธรรม เพราะปลงลงไปในกรรมและผลของกรรมได้ดั่งนี้แล้ว ก็จะทำให้การปฏิบัติในข้อเมตตาเป็นต้นนั้นเป็นไปโดยถูกต้องด้วย

๒ ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติในข้ออุเบกขานี้ด้วย ก็จะทำให้เมตตาของมารดาบิดานั้นเป็นไปโดยถูกต้องยิ่งขึ้น เป็นต้นว่าเมื่อบุตรธิดาไปทำผิด เช่นไปรังแกผู้อื่นในทางใดทางหนึ่ง เมื่อมีผู้มาฟ้อง หากมารดาบิดาไม่มีอุเบกขาดังกล่าวย่อมจะเข้ากับลูก ไม่ยอมที่จะรับฟังว่าลูกผิด เพราะว่ามีความรักความสิเน่หามีกำลังแรง เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว จึงไม่มีการที่จะตักเตือนว่ากล่าวลูก เข้ากับลูกอยู่เสมอว่าเป็นลูกของเราแล้วต้องถูกต้องเสมอ ดั่งนี้ก็เป็นอันว่าเป็นการที่เมตตาในทางที่ผิด ไม่ใช่เมตตาในทางที่ถูก แต่ถ้าหากว่ามารดาบิดามีใจยุติธรรมพิจารณาหยั่งลงในกรรมและผลของกรรม ก็คือว่ารู้จักผิดรู้จักถูก อะไรถูกก็ถูก อะไรผิดก็ผิด นี่คือที่ปลงลงไปในกรรม มีความหมายอย่างนี้ รู้จักผิด รู้จักถูก จึงพิจารณาลูกของตัว รับฟังคำฟ้องของผู้อื่นสอบสวนว่าผิดหรือถูก ถ้าลูกของตนผิดก็ต้องว่ากล่าวตักเตือนหรือลงโทษตามสมควร เพื่อไม่ให้ประพฤติผิดอีกต่อไปแต่เมื่อลูกถูกก็ยอมรับว่าถูก การปฏิบัติดั่งนี้ก็ต้องมี**อุเบกขาข้อที่ ๔ นี้เป็นหลัก**

๒ แม้ในข้อกรุณาก็เหมือนกัน ต้องมีอุเบกขาเป็นหลัก รู้จักผิดรู้จักถูก ไม่ใช่ว่าจะต้องช่วยกันไปทุกเรื่องราว แม้ว่าคนที่รักของตนไปทำผิดต้องโทษทางบ้านเมือง ก็เป็นอันว่าต้องวางอุเบกขาช่วยไม่ได้ เขาต้องไปตามความผิดของเขา ตามโทษานุโทษตามกฎหมายบ้านเมือง ถ้าหากว่าไม่มีอุเบกขาจะต้องช่วยก็เป็นอันว่าช่วยให้นักโทษแหกคุก ช่วยให้คนที่รักแหกคุกอะไรเหล่านี้เป็นต้น เหล่านี้เป็นการช่วยในทางที่ผิดก็ไม่ได้ แต่ถ้ามีใจเป็นอุเบกขาวางใจเป็นกลางได้ รู้จักผิดรู้จักถูกอยู่แล้ว ก็จะทำให้ช่วยในสิ่งที่ควรช่วยแต่สิ่งที่ช่วยไม่ได้ก็ต้องวางอุเบกขาช่วยไม่ได้

๓ แม้ในข้อมุทิตาก็เหมือนกัน ก็ต้องมีความพลอยยินดีในทางที่ถูก ถ้าพลอยยินดีในทางที่ผิดแล้วก็ทำให้เสียเหมือนอย่างที่มีนิทานสุภาษิตสอนเอาไว้ถึงพ่อแม่ที่ส่งเสริมให้ลูกเป็นโจร เมื่อลูกไปขโมยทรัพย์ของผู้อื่นมา พ่อแม่ก็ดีใจสรรเสริญ ว่าเก่ง ไปเอานั่นเอานี่มาได้ ก็ทำให้ลูกนั้นฮึกเหิมลักขโมยเขายิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงเมื่อเติบโตใหญ่แล้วก็ถูกจับ ต้องโทษในฐานะที่เป็นโจร อย่างนี้ก็เพราะมุทิตาของพ่อแม่ ลูกไปทำผิดได้อะไรมาก็ดีใจส่งเสริม เป็นมุทิตาในทางที่ผิด ดั่งนี้ก็เพราะขาดอุเบกขา คือความที่มีใจเป็นกลางคือมีใจยุติธรรมดังที่กล่าวมา

๏ มีผู้เข้าใจผิดไปเขียนแสดงถึงพุทธศาสนาสอนให้มีอุเบกขา เล่าถึงเรื่องที่ลงเรือเที่ยวไปในแม่น้ำ และก็มีผู้ที่ตกน้ำ และก็มีผู้พูดขึ้นว่าพระพุทธเจ้าสอนให้อุเบกขา ให้วางเฉยไม่ต้องช่วยเขาเขียนแสดงถึงความแปล การแปลความหมายในธัมมะไปในทางที่ผิดเพื่อทำลายพระพุทธ-ศาสนาดั่งนี้ เพราะอันที่จริงนั้นพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอุเบกขาอย่างนี้ เมื่อควรจะต้องช่วยก็ต้องช่วยเช่นคนตกน้ำก็ต้องพยายามช่วย แม้ว่าตนเองจะกระโดดลงไปช่วยอุ้มเอาขึ้นมาไม่ได้ ก็หาทางช่วยด้วยวิธีอื่น เช่นหาเรือหาแพอะไรไปช่วย หรือว่าถ้าเป็นคนสามารถว่ายน้ำเก่ง ลงไปช่วยได้ก็กระโดดลงไปช่วย แต่หากว่าถ้ากระโดดลงไปช่วยไม่ได้ เพราะจะทำให้เป็นอันตรายไปด้วยกัน ดั่งนี้ก็เป็นอันว่าจนใจ ต้องหาวิธีอื่นไม่ใช่ว่าดูดาย อันแสดงถึงความที่มีใจที่เรียกว่าใจดำ ไม่ใช่สอนอย่างนี้ สอนให้ช่วย

๏ ผู้ปฏิบัตินั้นจะต้องมีครูอาจารย์ หรือผู้ปฏิบัติร่วมกันที่สามารถให้คำแนะนำได้ ครูอาจารย์นั้นก็มีพระพุทธ-เจ้าเป็นยอด เป็นสูงสุด และครูอาจารย์ ที่รับฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติจนถึงสามารถที่จะให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้โดยถูกต้องเพราะฉะนั้น ในศรัทธาคือความเชื่อจึงได้แสดงตถาคตโพธิศรัทธา ความเชื่อความตรัสรู้ของพระตถาคตพุทธเจ้าไว้เป็นหลักในหมวดธรรมทั้งปวง โดยทรงเป็นกัลยาณมิตรที่ ๑ ครูอาจารย์ต่อ ๆ มาก็เป็นกัลยาณ-

มิตรต่อ ๆ มา แต่ต้องถือพระพุทธเจ้าเป็นที่ ๑ ทุกๆ ครูบาอาจารย์ก็ต้องรวมอยู่ในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าสั่งสอนออกไปนอกคำสั่งของพระพุทธเจ้า ก็รับปฏิบัติไม่ได้คือรับนับถือไม่ได้ต้องมีพระพุทธเจ้าและคำสั่งสอนของพระองค์เป็นที่รวม เป็นที่ศักดิ์สิทธิ์ ของการสอนและการปฏิบัติทุกอย่าง

◙ การละนิวรณ์นี้เองเป็นผลที่มุ่งหมายของการทำสมาธิ ทำสมาธิก็เพื่อละนิวรณ์ พระพุทธเจ้าตรัสกรรมฐานไว้เป็นอันมากในหมวดสมถกรรมฐานทั้งหลายก็เพื่อละนิวรณ์ และกรรมฐานที่ตรัสสอบไว้นั้น ก็เหมือนอย่างยาที่รักษาโรค เพราะนิวรณ์มีหลายข้อ จึงตรัสกรรมฐานไว้หลายข้อเพื่อที่จะแก้นิวรณ์ข้อนั้น ๆ เหมือนอย่างว่าเป็นโรคกามฉันท์ ก็ต้องใช้ยาคือกรรมฐานสำหรับแก้กามฉันท์ เป็นโรคพยาบาทก็ต้องใช้ยาคือกรรมฐานสำหรับที่จะแก้พยาบาท ดั่งนี้เป็นต้น อันนี้แหละจึงต้องใช้โยนิโสมนสิการจึงจะจับกรรมฐานมาปฏิบัติเพื่อละนิวรณ์ของตนให้สำเร็จได้ ถ้าหากว่าจับกรรมฐานมาปฏิบัติไม่ถูก ก็ยากที่จะละนิวรณ์ได้ ก็ได้สมาธิยาก

◙ อันความรู้จำเพาะตนนี้ย่อมเป็นธรรมดาของความรู้ทั้งหลาย แม้ความรู้ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกายทางมนะคือใจ ก็เป็นความรู้จำเพาะตน ความรู้ศิลปวิทยาการ

ทั้งหลายก็เป็นความรู้จำเพาะตน ผู้ใดศึกษาเล่าเรียนผู้นั้นก็รู้จำเพาะตน เมื่อใครต้องการจะรู้ก็ต้องศึกษาเล่าเรียนด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น จึงเป็นสัจจะคือความจริงที่เป็นของความรู้ทั้งหลายทุกอย่าง และก็พึงบอกผู้อื่นได้เพื่อให้รู้ตามเท่าที่ภาษาที่ใช้อยู่จะพึงบอกได้ แต่จะให้ผู้รับบอกได้รู้ได้เห็น เหมือนอย่างได้รู้ได้เห็นด้วยตนเองนั้นย่อมไม่ได้ ผู้ที่ต้องการจะรู้จะเห็นจริง ๆ ก็ต้องปฏิบัติให้รู้ให้เห็นด้วยตนเอง



ปทุมชาตินี้หรือ คือ ดวงจิต　แท่นสถิตเมตตาธรรมนำสุขสันติ์
ปทุมชาติรองบาทพระจอมธรรม์　นิมิตรมั่นพุทธคุณจุนโลกา
ที่โลกแจ้งแสงธรรมอันล้ำเลิศ　เพราะโลกเกิดพระพุทธศาสนา
พุทธศาสน์ส่องแสงแห่งเมตตา　กระจ่างหล้าจากองค์พระทรงญาณ
ทัดปทุมท่ามกลางหว่างอุระ　แนบมนะบอกมนัสนี้อาจหาญ
สืบกระแสธรรมรัตน์ชัชวาล　แผ่สายธารเมตตาสู่สากล